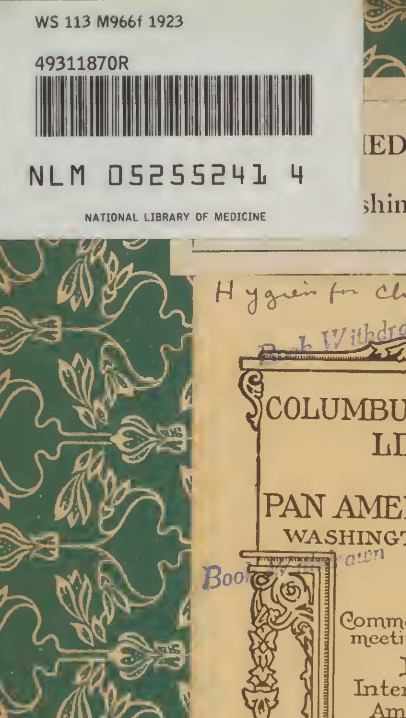
La Flor Humana

TEXTO DE PUERICULTURA



Camilo Muniagurria





La Flor Humana

TEXTO DE PUERICULTURA ELEMENTAL PARA USO DE LAS ESCUELAS PRIMARIAS DE NIÑAS DE LA REPÚBLICA

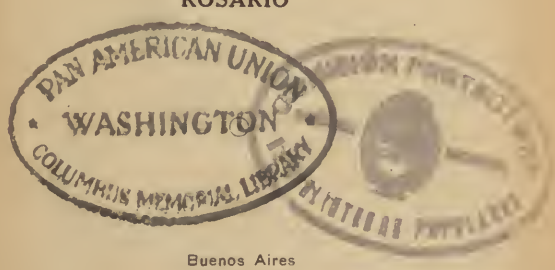
ADOPTADO PARA LA ENSEÑANZA OFICIAL
POR LOS CONSEJOS DE EDUCACIÓN DE LAS PROVINCIAS
DE BUENOS AIRES, CORRIENTES Y SANTA FE

Por el

Dr. Camilo Muniagurria

Profesor de Enfermedades de Niños y de Puericultura en la Facultad de Medicina
Profesor de Puericultura en la Escuela Normal de Profesoras;
Director de la Biblioteca Argentina;
Miembro Honorario de la Academia de Medicina de Río de Janeiro, etc.

ROSARIO



Buenos Aires

LIBRERIA DE ANTONIO GARCIA SANTOS
Moreno 500, esq. Bolivar

1923

Talleres Graficos Argentinos L. J. Rosso y Cía., Belgrano 475

DOCERE PUERUS CUM DELECTATIO

INFORME DE LA INSPECCIÓN GENERAL DE ESCUELAS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES SOBRE

"LA FLOR HUMANA"

La comunicación elevada por el Doctor Camilo Muniagurria a la Dirección General de Escuelas de la Provincia, por sus útiles observaciones sobre el sentimiento de la maternidad en las niñas pequeñas, no puede ser más interesante.

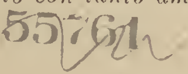
Y está en lo cierto, indudablemente, al concluir que un aprendizaje tan íntimamente relacionado con la naturaleza humana, debe afirmar su raigambre, más que en la inteligencia, en el alma de las niñas.

Todo aprendizaje que despierte y mantenga en ejercicio la afectividad, será un conocimiento de tal manera impregnado en el psiquismo infantil, que se manifestará en la oportunidad propicia, inteligentemente, cariñosamente, decididamente, como expresión plena de inteligencia, de sensibilidad y de voluntad.

La mayor parte de los conocimientos que en la escuela se adquieren para desvanecerse en breve, han sido transmitidos **solo intelectualmente.** De completo *acuerdo, pues, con la reflexión del autor sobre la necesidad perentoria de que la enseñanza debe ser* **intelectual y al mismo tiempo afectiva.**

Pero esta orientación tiene todavía una mayor importancia, cuando se trata de conocimientos que tienden al mejor cultivo de esa "flor de carne e inocencia" que el doctor Muniagurria llama con exactitud pintoresca "La Flòr Humana".

Es un libro escrito con tanto amor como arte.



La afectividad y el arte literario hermanados con las verdades de la didáctica, han producido páginas de tan sencilla delicadeza y real colorido, que se leen con hondo deleite.

Se siente la emoción estética, como una resonancia íntima — que dijera Guyau — a través de nuestra inteligencia y de nuestra sensibilidad. Es la armonía entre los pensamientos dilucidados y los sentimientos que se despiertan mediante la poesía que campea en muchas de sus páginas.

En esa belleza — que debiera harmanarse con la didáctica en todos los libros destinados a los niños, — reside, a mi juicio, el valor fundamental de esta obra cuya lectura no requiere comentarios, y que significará un placer estético para las alumnas a quienes está dedicada, sin que tal excluya la adquisición de interesantes su autor habría realizado una obra inestimable por lo novedad y la belleza de la exposición. ¡Cuántos conocimientos útiles!... ¡Cuántas observaciones interesantes!... ¡Cuántas reflexiones atinadas y cuántas sugerencias aprovechables se derivan de su simple lectura!

Si como cabe suponer, desde la escuela, el libro penetra en los hogares y se difunde como lo merece, su autor, habría realizado una obra inestimable por lo valiosa.

Considerando ahora el plan, que comprende los temas desarrollados y su ordenación, las máximas destinadas a ser fijadas en la memoria, el cuestionario y los temas de conversación, esta Inspección General, abstracción hecha del aspecto científico, ajeno a sus dominios, pero plenamente garantido por las condiciones del autor, cree que responde a los propósitos perseguidos.

Juan Francisco Jáuregui
Inspector general



ARRULLO

Duérmete mi ángel,
Que yo estoy aquí,
Con dulce cariño
Velaré por tí.

Duerme en mi regazo
Mi prenda querida,
Cual ave en su nido
Del aura mecida.

Que guarde la virgen
Tu sueño tranquilo;
Sonríe gracioso
Durmiendo de un hilo.

Tu madre te quiere,
Tu madre te adora,
Que Dios te bendiga
Oh! mi flor de aurora!

Duérmete mi ángel,
Que yo estoy aquí,
Con dulce cariño
Velaré por tí.

CARLOS GUIDO Y SPANO
(Poesía póstuma)

LA FLOR HUMANA

¡El niño pequeño: flor de carne y de inocencia, realidad de ternura, promesa y esperanza del porvenir! Su cuerpo inmaculado, es el cofre en el cual se encierran los gérmenes de un destino. Su alma, naciente como una aurora, se irradia en un suave resplandor.



Dormido en su cuna; arrullado por la suave canción materna; prendido a su seno, que es para él como una fuente sagrada, espera el porvenir en el vago ensueño de su inocencia.

¿Cuál será su destino?

Pensad en los puros raudales que nacen en las vertientes de las montañas. Avanzan por la pendiente como el niño por la vida: ¿cuál será su curso?

El raudal no elije su camino; desciende en la pendiente, se detiene en la cuesta, hasta cubrirla y rebalsarla, bordea una roca, retrocede y rehace su camino,

se encrespa en espuma y se derrama en catarata que irisa el sol, se desliza suavemente y se agota en el valle que la recibe y al que fecunda.

Vosotras que le amais con la ternura llena de piedad que despiertan los seres indefensos y delicados como una flor, preparad, con todo afán e inteligencia, el cauce por el cual va a correr el nuevo raudal.

El niño es puro, tierno, delicado y hermoso como una flor.

¿Le habéis contemplado alguna vez mientras dormía en su cuna caliente y blanda; o cuando la madre le ha colocado sobre el borde de su propio lecho y

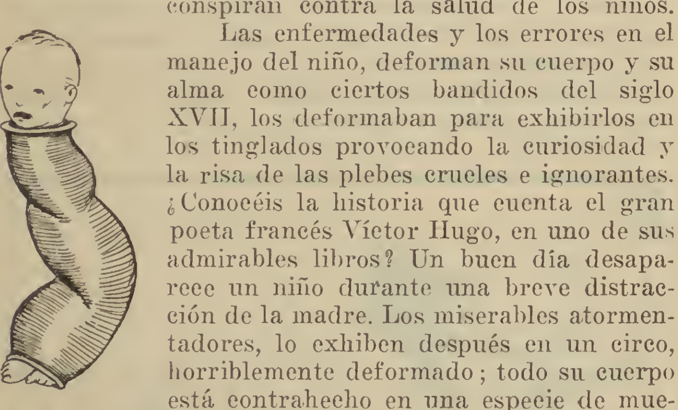


liberta por breves instantes sus brazos y piernas rollizas, que él agita lanzando pequeños gritos de alegría; o cuando prendido al seno materno, lo acaricia al mismo tiempo con una de sus manitas; o cuando balbucea sus primeras palabras o ensaya sus primeros vacilantes pasos? ¿Cuándo os ha parecido feo un niño sano, gordito y contento?

Un niño sano es siempre hermoso. Las formas de las distintas partes del cuerpo y la relación y armonía que guardan entre ellas, son siempre regulares y perfectas. Todavía no se han acentuado los rasgos que han de servir, después, para caracterizar sus fac-

ciones y definir su tipo. Sus cabellos nacientes son finos y suaves; su piel es uniformemente tersa y sonrosada; sus brazos y sus piernas son rollizas, con surcos, tan graciosos, que parecen fueran sonrisas de la carne. En el tierno cuerpo del niño de hoy se compendia, como una promesa, el hombre de mañana, como en la joven y delicada planta del almácigo, el árbol frondoso que de ella proviene.

La planta y el niño deben resistir la acción contraria de los elementos. Los vientos, las heladas, los soles, las sequías, deforman la esbeltez de los tallos y aminoran el vigor de las plantas. Las enfermedades conspiran contra la salud de los niños.



Las enfermedades y los errores en el manejo del niño, deforman su cuerpo y su alma como ciertos bandidos del siglo XVII, los deformaban para exhibirlos en los tinglados provocando la curiosidad y la risa de las plebes crueles e ignorantes. ¿Conocéis la historia que cuenta el gran poeta francés Víctor Hugo, en uno de sus admirables libros? Un buen día desaparece un niño durante una breve distracción de la madre. Los miserables atormentadores, lo exhiben después en un circo, horriblemente deformado; todo su cuerpo está contrahecho en una especie de mueca total; durante el tiempo transcurrido, el niño ha sido encerrado, permanentemente, en un cacharro de porcelana, retorcido, al cual falta la tapa y el fondo por donde asoman la cabeza y los pies. Al crecer, el niño ha tomado la forma extravagante del cacharro.

La miseria, la enfermedad, los errores, deforman también el cuerpo y el alma de los niños.

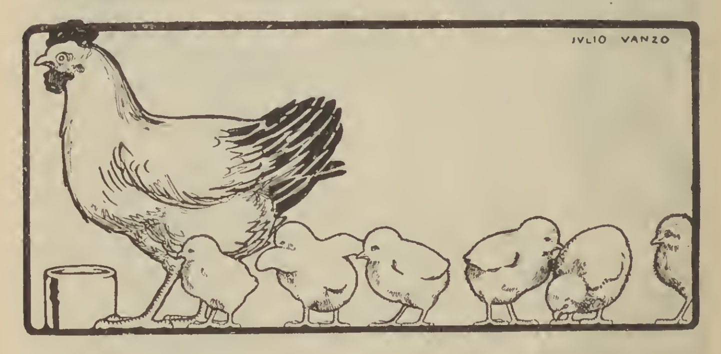
¡Defendámoslos con todo nuestro amor, con toda nuestra compasión, con toda nuestra inteligencia!

Para ello, aprendamos a defenderlo.

LOS PELIGROS QUE AMENAZAN AL NIÑO

El niño que inicia su vida, se encuentra rodeado de numerosos y graves peligros que pueden comprometerla si no sabemos defenderlo en forma oportuna y eficaz. No es como los otros pequeños animales, a los cuales basta un protector seguro y siempre presente: **su propio instinto.**

Vosotras habéis visto muchas veces los pollitos que, apenas salidos del cascarón, asoman su cabecita



graciosa, provista ya del fuerte pico, por entre el plumón de la madre, que, así, les forma alrededor del cuello, como una graciosa bufanda, todo calor y todo blandura. En unas horas más, abandonarán el nido en el cual han nacido y seguirán en banda bulliciosa a la madre amante y precavida que la conduce explorando

y defendiendo el camino al compás de su *clo, clo,* incesante, a la búsqueda del granito y del gusanillo alimenticio. El pollito sabe ya picar, aceptar lo que su madre le ofrece, y aun encontrar o elegir lo que le conviene.

También el cordero o el ternero recién nacido, va por sí solo a buscar en la ubre materna la leche con la cual podrá satisfacer su hambre naciente.

Si el niño fuera abandonado a sus propios recursos, perecería.

¿Por qué esa diferencia? ¿Por qué esa injusticia de la madre naturaleza, hacia la más perfecta de sus criaturas?

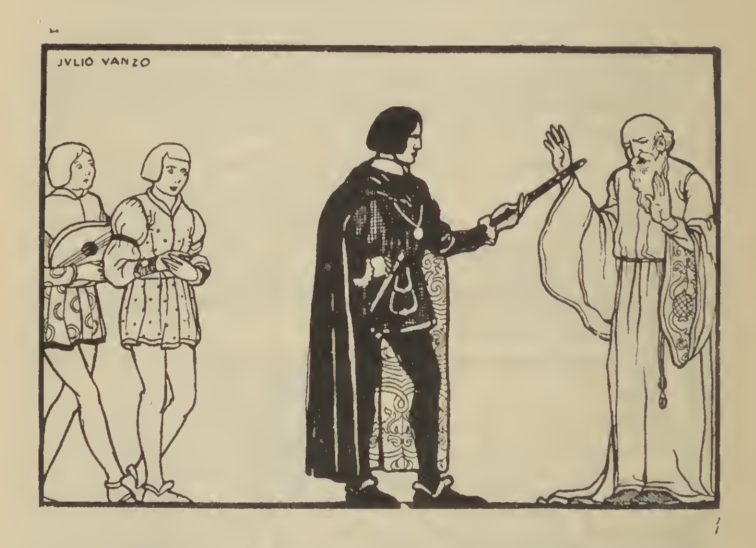
No; la naturaleza sabe siempre bien lo que hace. Si no ha puesto en el niño un instinto suficiente, ha puesto en la madre una inteligencia y ello, por cuanto la vida de los pequeños animales es infinitamente más sencilla que la del niño. Tan sencilla es aquella, que basta el instinto; tan complicada es ésta, que apenas basta la inteligencia.

Es inteligentemente que se debe defender la vida del niño.

Para cuidar un niño, para protegerlo contra los peligros que lo amenazan, es necesario **saber** y para saber, es necesario **aprender.** ¿Creeréis, acaso, que es más difícil aprender vuestra lección de geografía o de gramática que aprender cómo se ha de manejar el delicado, el complicado organismo de un niño, para que no se enferme? Ciertamente que no. Pensad, entonces, cuánto mal puede hacer una madre, no obstante su inmenso cariño, si jamás ha aprendido a cuidar su niño. Si repentinamente pusieran un jardín a vuestro cargo, cuántas plantitas pagarían con su vida vuestra inexperiencia; cuántas se secarían por exceso o por falta de riego, o por exponerlas a los rigores del sol ó la frialdad de las sombras! Necesitáis

aprender si no queréis ser, alguna vez, los malos jardineros que permitan la muerte de la más hermosa de las flores: **la flor humana.**

Muchas veces habéis visto, sin duda, personas que, no obstante su ignorancia, pretenden aun dar consejos en este sentido. Os quiero recordar aquí una escena que el gran poeta Shakespeare escribió para su famoso drama "Hamlet".



Hamlet, príncipe de Dinamarca, estaba siempre callado, pensativo y triste, y su padrastro Claudio, que había sido el asesino de su padre, envió a su cortesano Polonio para que inquiriera la causa de tal tristeza. Polonio encontró a Hamlet en momentos en que una orquesta de músicos ambulantes se aprestaba a dar un concierto para distraerle de su melancolía. Polonio asediaba a Hamlet con toda clase de preguntas que el príncipe no contestaba. Cansado, al fin, Hamlet,

se dirigió a uno de los músicos y tomándole la flauta en que tocaba, se la entregó a Polonio diciéndole: — —¡Toca!... — No sé tocar, Señor — contestó Polonio. — No importa, toca — insistió Hamlet — toca, toca. — Señor, cómo puedo tocar no sabiendo hacerlo? — ¡Ah! — concluyó, entonces, Hamlet — se te figura que soy más fácil de hacer sonar que una flauta?

¡Cuántas personas hay que no son capaces de combinar dos sonidos y que se consideran sabias para cuidar el delicado organismo de un niño!

La ignorancia es, pues, el primer peligro que amenaza la vida de los niños.

La ignorancia va a menudo acompañada de la **buena intención.** Ya no es el caso del cuento, muchas veces repetido: el ciego que presta al cojo sus piernas y que dirigido por él, salva el abismo. Es al revés: **la buena intención**, que es siempre coja, cargando **a la ignorancia**, que es siempre ciega y marchando, ambas, directamente al precipicio. Muchos niños se enferman porque sus madres han escuchado consejos cojos y ciegos, esto es, bien intencionados y erróneos.

Unas veces, es la abuelita del niño. ¿Quién puede dudar de su cariño? Nadie, pero sí se puede dudar de su ciencia. Ella alegará, a menudo, en su favor, que ha criado muchos hijos y hasta que los ha criado sanos. ¿Recordará todavía de aquel que se enfermó gravemente porque, cuando tenía menos de un año, le dieron a comer una papa del puchero? Los viejitos son, a menudo, escépticos y conservadores. **Escépticos**, esto es, descreídos de todo lo que se ha aprendido después que ellos cesaron de aprender; **conservadores**, esto es, poco inclinados a modificar sus conocimientos, a menudo, erróneos.

Otras veces no son las abuelas, sino **las vecinas y comadres** del barrio, siempre acomedidas, siempre bien

intencionadas, siempre ignorantes, nunca prudentes. El niño está enfermo: la comadre acude sin tardanza. — Es esto... — Es aquello... — Son los dientes... — Está muy débil... — Está empachado... — Denle un purgante... Aconsejan todo, menos lo razonable, lo prudente: — Llamen a un médico... — Concurra a un consultorio gratuito para niños...

Antes de aceptar un consejo de nadie, una madre debe pensar si quien lo da está autorizado para ello.

Cuando no es **la ignorancia** la que conspira contra la salud del niño, es la **miseria**, su compañera inseparable. Los niños deberían ser todos igualmente ricos, esto es, deberían tener igualmente todo lo que necesitan para llenar sus necesidades. La pobreza y la riqueza, si son un mal o un bien — ¿quién lo sabe? — deberían venir después, cuando el niño no fuese ya afectado por ellas en su salud, en su alegría, en su crecimiento. Al fin y al cabo, ¡es tan poco lo que necesitan cuando son pequeñitos!... Tan poco y tan mucho al mismo tiempo, pues cada una de las pocas cosas que necesitan, vale un tesoro: **el pecho y el corazón de la madre, sol y aire, abrigo, alimento conveniente.**

Pero los niños pobres no siempre gozan de estos pocos y valiosos tesoros. Hay madres que tienen que alimentar sus hijitos con alimentos inapropiados que los enferman gravemente, porque han tenido que vender el tesoro de su pecho, criando a otro niño cuya madre no puede o no quiere criarlo como le corresponde. El sol y el aire!... "La flor humana" es entre todas las flores, la que más necesita de estos elementos de vida. Pero hay tugurios húmedos y sombríos en donde el niño duerme, respirando el aire confinado que contienen, en compañía de toda la familia, con las puertas cerradas para que no entre, demasiado, el frío de las noches de invierno. Durante el día,

el aire y el sol no llegan tampoco hasta su cuna y por ello su carita en lugar de ser sonrosada como los pétalos de las rosas de primavera, es pálida como las hojas de las plantas que crecen al abrigo de la luz.

La Miseria y La Ignorancia, son dos viejas - arpías que se nutren con el cuerpo sonrosado de los niños.

LA COSECHA FATÍDICA

La enfermedad y la muerte de los niños, son las consecuencias naturales de la ignorancia de los que deben cuidarlos y de su falta de recursos.

Cada año mueren millares de niños pequeños en nuestro país. ¿Sabéis cuántos?

Alrededor de 70.000, de 0 á 2 años de edad.

Si al venir a la escuela, con el alma abierta a todos los sentimientos generosos y con la inteligencia preparada como una tierra joven y fecunda a recibir la semilla que vuestra maestra siembra todos los días en forma de nuevos conocimientos, os dijeran:

— "Anoche, un horrible cataclismo ha arrebatado la vida a 70.000 niños argentinos", — el horror crisparía vuestros labios en donde florecen las sonrisas y vuestros ojos se llenarían de lágrimas. Y bien, ¿qué importa que sea en una noche o en un año? La mortalidad de los niños pequeños es un cataclismo extendido en el tiempo, como una dosis de veneno en un vaso de agua: lo mismo mata.

Los niños son como las plantas pequeñas de los almácigos: brotan muchas, pero son pocas las que se desarrollan para transformarse en árboles verdaderos. Todo depende, naturalmente, del cuidado que les prodigue el jardinero. Si las riega, si las defiende del sol y de las heladas, si las trasplanta a tiempo, serán muchas las que se salven. Lo mismo pasa con el almácigo humano. Allí donde sus defensores naturales, que luego aprenderéis a nombrar, aunan sus es-

fuerzos, su inteligencia, la mortalidad se reduce considerablemente.

Los países más adelantados defienden mejor sus niños. Los atrasados, pobres e ignorantes, los pierden por centenares de miles.

Podéis tener una idea de esta situación, conociendo lo que pasa en cualquiera de nuestras grandes ciudades, en Rosario, por ejemplo. Imaginaos 1000 niños recién nacidos. ¿Cuántos creeis que de ellos llegan a ser hombres, a pasar la edad de 15 años? Pues, solo alrededor de 600. De los 1000 niños mencionados,

200 mueren antes de cumplir un año;
150 mueren antes de cumplir dos años;
30 mueren antes de cumplir cinco años;
20 mueren antes de cumplir quince años.

¡Qué malos jardineros debemos ser, para que tal cosa suceda!

Podéis deducir que, cuanto más pequeños son los niños, más fácilmente mueren, y ello porque cuanto más pequeños, más delicados son. Para que un niño pequeño muera es suficiente, a menudo, que se lo retire del pecho de la madre, que es, como veremos más adelante, la fuente sagrada de su vida.

Y no penséis que el niño sufre solo las consecuencias de un mal que es general, que si mueren muchos niños en una ciudad, es porque mueren, también, en número excesivo personas de todas las edades. No, desgraciadamente no es así, aun cuando siéndolo, la desgracia no sería menor.

Por cada adulto que muere, mueren tres niños.

Ni los viejos están en peores condiciones. Un viejo de 80 años tiene más probabilidades de vivir que el niño que sostiene en sus rodillas.

Se explica que mueran los viejos, puesto que es la ley natural de la vida, y puesto que ellos han cumplido con su misión sobre la tierra, prestando su amor

y sus cuidados a su familia y contribuyendo, en la medida de sus fuerzas, al engrandecimiento de su patria, al mejoramiento de su raza, al bienestar de la humanidad. ¡Pero los niños, promesas de vida, flores de esperanza!...

Defendamos al niño **por amor**, por amor a lo que es débil e indefenso.



¿Cuál de los dos es más fácil que muera?

Defendamos al niño **por patriotismo.** El niño, se ha dicho, es el padre del hombre. Solo de las generaciones de niños sanos y vigorosos, podremos constituir definitivamente nuestra nacionalidad, en el porvenir. La riqueza, la prosperidad, su capacidad para defenderse y triunfar, dependen, en un todo, del vigor de la raza y por consecuencia tienen su gérmen en las generaciones de niños que la inician.

Defendámoslo **por humanidad**. El niño triste y enfermo despierta, naturalmente, nuestra compasión.



LOS DEFENSORES NATURALES DEL NIÑO

Todos los que tienen, pues, en su corazón, sentimientos de amor, de delicadeza, de belleza, de patriotismo, de humanidad, deben constituirse en los protectores del niño; no importa la edad, el sexo o la condición. Pero en esta lucha por la defensa del niño, hay entidades y personas que están más cerca de él, y que son, por consiguiente, responsables directos de su vida.

Ellas son: **la madre, el médico, el maestro, el Estado.**

La madre está más que nadie ligada con su propia vida a la vida del niño, porque, desde luego, es quien más lo quiere. ¿Cuál amor iguala al amor de una madre? Ese montón de carne rosada es, todavía cuando está prendido a su seno, una parte de su cuerpo y toda su alma. Vosotras habéis visto, alguna vez, con qué inmenso amor lo toma, delicadamente entre sus brazos, lo contempla acariciándolo con la mirada, lo arrulla con la canción que sale más de su corazón que de su garganta, lo acerca al blanco seno y le da, con su leche, una parte de su propia vida. ¿Quién, quiere más a un niño que su propia madre?

Pero su ternura no basta para defenderlo. **Por el hecho de ser madre, una mujer no sabe cómo se cuida un niño.** La ciencia de ser madre, es la ciencia más útil para toda mujer, la primera que debe aprender, la que nunca debe olvidar. Vale más para una

madre, saber cómo se prepara convenientemente un frasco de leche, que saber que la tierra se mueve alrededor del sol. Sabiendo lo primero podrá criar su niño; aun cuando ignore lo segundo, los días sucederán sin interrupción a las noches.

El médico sabe cuidar al niño preservándolo de la enfermedad y de la muerte. Cura las enfermedades y las previene. La ciencia de curar se llama **Medicina**; la ciencia de prevenir se llama **Higiene**.



El médico sabe Medicina y sabe Higiene. Conoce la infinita complicación del cuerpo y el funcionamiento de sus partes u órganos. A él es, pues, a quien debemos recurrir, como recurrimos a un relojero cuando nuestros relojes se descomponen. ¿Quién se atrevería a entregar un reloj que estima, a la incompetencia de un ignorante? ¿Quién de nosotros no ha probado componer un mecanismo, un juguete, por ejemplo, obteniendo por resultado el de descomponerlo definitiva-

mente? Lo mismo pasa con el organismo del niño cada vez que manos torpes pretenden ajustar su delicado mecanismo. **Los curanderos y charlatanes,** son para los niños, como las manos torpes para los relojes.

El maestro es el sembrador de la verdad. He aquí su símbolo:

La frente alta, el paso mesurado y tranquilo ante el camino libre; la boca sonriente, el pecho amplio; una mano recogiendo el delantal en donde se aventa la semilla que desparrama a todos los vientos con el gesto amplio que recuerda la irradiación de un resplandor. El maestro siembra las verdades, como el agricultor las semillas. El terreno es el alma fértil de las muchedumbres; los granos de verdad, pueden germinar en todos los corazones; él los arroja en alas de los vientos, que son los libros, o sobre el terreno que holla su planta, que es el aula en la cual levanta su voz.



EL SÉMBRADOR

Cada una de vosotras recibe ahora, en las páginas de esta cartilla, una semilla que multiplicará en espiga.

El Estado protege al niño directamente e indirectamente. Para lo primero, crea hospitales, asilos, consultorios gratuitos, **gotas de leche,** instituciones en las cuales se lo recoje, se lo cura, se lo alimenta. Para lo segundo, dictando leyes protectoras, como las que evitan que las madres abandonen sus pequeños, obligando a las fábricas, en las cuales trabajan como obreras para ganarse el sustento, a que

establezcan **salas cunas** en las cuales los niños pueden ser alimentados en los inttervalos de la tarea.



LA CIENCIA DEL NIÑO

Cada ciencia tiene un objeto de estudio.

Así, **La Higiene** tiene por objeto la salud.

La ciencia que se ocupa del cultivo de los árboles, se llama **Arboricultura.**

La de las flores, **Floricultura.**

La ciencia que se ocupa del cultivo del niño, la más hermosa y útil de las ciencias, se llama **Puericultura.** Se la llama así, porque los pueblos antiguos que hablaban en latín, llamaban **puer** a los niños. Por eso se dice **pueril** a lo que es propio del niño: una ocurrencia **pueril,** es una ocurrencia de niño; una alegría **pueril,** es una alegría de niño, etc.

La ciencia de cuidar a los niños, como todas las ciencias, se ha formado poco a poco, por el esfuerzo de muchos estudiosos y de muchos observadores que le han dedicado sus vigilias. Cada principio que en ella ha quedado definitivamente establecido, es el producto, no del capricho arbitrario de una persona, sino de la observación de muchos hechos, que han dejado un convencimiento.

Un ejemplo concreto os permitirá comprender mejor. Encontraréis en muchas páginas de este libro, máximas destinadas a fijar en vuestro recuerdo los principios fundamentales de la Puericultura; tomemos una, cualquiera de ellas, la que dice:

"No debe hacerse el destete en verano".

¿Podríais creer que tal regla ha sido sentada por mero capricho? No, ciertamente. Para establecerla como principio incontrovertible, ha sido necesario sa-

ber, por la observación de millares y millares de casos, que:

Ningún alimento conviene mejor al niño que el pecho de la madre.

Los cambios de unos alimentos por los otros, producen, a menudo, enefermedades del vientre.

Estas enfermedades son relativamente leves en la estación fría y casi siempre graves en la caliente.

Estas enfermedades producen la muerte de millares de niños.

Y todavía, debéis pensar que todos estos razonamientos y deducciones, se basan en otros más sutiles que los hombres de ciencia han establecido pensando y observando.

Las verdades establecidas por la ciencia, no llegan, fácilmente, a ser comprendidas por todos y en todas partes. ¿Os habéis detenido alguna vez a contemplar un foco de luz en medio de una densa niebla? Para percibirlo claramente, fué necesario que os colocarais muy cerca de él; a medida que os alejabais se iba haciendo menos apreciable, en forma de que, después de mostrarse, solo, ante vuestros ojos como un débil resplandor, concluía por desaparecer, dejándoos en tinieblas.

Lo mismo pasa con la ciencia, foco de luz que brilla entre la niebla de la ignorancia colectiva. ¡Cuánta gente que apenas percibe su vago resplandor! ¡Cuánta que, al no percibirlo, asegura que no existe y se cree autorizada a erigirse, a su vez, en foco de verdad, sin poder irradiar más que sus errores, su inexperiencia, su falta de tino, su irresponsabilidad!

La mejor prueba de estas verdades está en el hecho de que la Puericultura ha progresado y sigue progresando incesantemente. Sin embargo, recién en estos últimos tiempos, sus principio han sido establecidos en forma más definida y han sido agrupados,

ordenados, aprovechados, en forma de constituir una verdadera ciencia. Pero la necesidad de cultivar al niño, como el fundamento de una raza vigorosa en el porvenir, ha sido sentida desde la más remota antigüedad. Los espartanos, pueblo de la antigua Grecia, cuidaban de sus niños con toda su precaución y minuciosidad. Sus métodos eran a veces bárbaros y estaban en armonía con los conocimientos, con las necesidades y con los medios de que disponían. Los sometían a una disciplina saludable y benéfica; los hacían vivir al aire libre, resistiendo la intemperie, el sol, el frío y las fatigas; los ejercitaban en las luchas apenas tenían edad para ello, para que supieran defender las fronteras de su patria e invadir las agenas; en fin, cultivaban solo los niños sanos y robustos y exagerando su celo, llegaban hasta estrellar, contra los acantilados de sus costas, a todos aquellos que, habiendo nacido débiles y deformes, constituían una carga para el porvenir de la nación.

Los tiempos y los métodos han cambiado, naturalmente. El destino de los hombres es ahora diferente y ya no está orientado hacia la guerra y la destrucción que nuestra moral abomina, sino hacia el amor y el trabajo. Nuestra piedad se exalta ante el espectáculo del niño enfermo, triste y desvalido; tratamos de defenderlo y protegerlo en vez de destruirlo inhumanamente.

Nuestra ciencia, sabia e inteligente, se funda, sobre todo, en el conocimiento del organismo de los niños y en la observación minuciosa de sus necesidades. Todo lo que nuestra ciencia nos dice que se haga, es porque razonablemente debe ser hecho.

LOS PREJUICIOS Y ERRORES MAS DIFUNDIDOS SOBRE EL NIÑO Y SU HIGIENE

I

Que si duerme cuando llega la hora de la ración no debe ser despertado.

II

Que su llanto es siempre producido por hambre.

III

Que las enfermedades del vientre son producidas por la salida de los dientes.

IV

Que por haber tenido hijos, una mujer, es maestra en Puericultura.

V

Que las enfermedades de la piel no deben curarse por temor de que se produzcan enfermedades internas.

VI

Que la primera medida que debe tomarse cuando un nino se enferma, es encerrarlo en una habitación sin ventilación y sofocarlo con cobertores.

VII

Que cuando un niño tiene fiebre, no debe beber, o beber solamente bebidas tibias y desagradables.

VIII

Que se debe dar un purgante al niño recién nacido.

IX

Que no se debe vacunar en verano y que la vacuna produce la viruela.

X

Que se debe envolver al niño como se envuelve un cigarrillo, impidiendo que realice el más mínimo movimiento.

XI

Llamar empacho a las enfermedades del vientre y suponer que el empacho debe ser arrojado mediante la acción de purgantes repetidos y enérgicos.

XII

Que ciertos amuletos — collares de cuentas, dientes de animales, bulbo de ajo, etc. — pueden evitar o curar las enfermedades.

XIII

Que, porque hay niños de admirable resistencia que, aun siendo pequeños, toleran los alimentos más indigestos por algún tiempo, todos los niños están en iguales condiciones.

XIV

Que cuanto mejor se cuida a un niño, más enfermizo se torna.

XV

Que algunos niños nacen con un frenillo debajo de la punta de la lengua, el cual es necesario seccionar para que no le impida mamar o hablar.

EN MARCHA

El organismo del niño, es más que una realidad, una promesa; más que un presente, un porvenir.

Su alma como su cuerpo, inician una evolución que la conduce a una constitución definitiva; sus ideas son confusas; sus movimientos son casi todos involuntarios; sus órganos, aun cuando funcionan, deben perfeccionarse y vigorizarse en el trabajo que cada uno de ellos realiza. En una palabra: **el niño crece.**

La evolución de su vida se hace en varios períodos.

El primero, es el de **el niño recién nacido.** Dura un mes.

Todas vosotras habéis visto un niño de esa edad Es la Flor Humana todavía no abierta, como los botones de rosa que encierran su perfume entre los pétalos apretados, hasta exhalarlo a los primeros besos del sol. Los párpados semicerrados, defienden los ojos contra la luz demasiado viva, todavía, para sus retinas; su piel es rojiza; su carita no sonríe; apenas se esbozan, en sus piernas y en sus brazos, algunos pequeños movimientos; su llanto es débil y lastimero como una súplica de protección y de ternura.



Después viene el período comprendido entre el fin del primer mes y el fin del primer año, de 1 a 12 meses de edad. El niño es entonces **un lactante** y está caracterizado por este hecho fundamental:



No puede ser separado del pecho de la madre sin poner su vida en grave riesgo. Conviene que no olvidéis este hecho importantísimo, sobre el cual volveremos a insistir en nuestras próximas conversaciones.

Entre el fin del primero y el fin del segundo año de vida, esto es, entre los 12 y los 24 meses, el niño puede ser separado del seno materno y así se caracteriza el tercer período: **el período del destete.** Ya no le es, pues, indispensable esa especie de licor maravilloso que evita las enfermedades y las cura cuando se han producido: **la leche materna.**

Además, el niño tiene en su boquita, 20 granos de arroz, 20 dientes blancos, pequeños, dispuestos a triturar todo lo que su apetito lo disponga y que la previsión inteligente de la madre lo conceda.

Cuando ha llegado a los dos años, se ha transformado poco a poco, tanto, que hasta es posible distinguir en él, cualquiera que sea su traje, si es un caballero o una señorita. No es tan gordito. Sus piernas y sus brazos han perdido **sus rollos** y los rasgos de su fisonomía están más perfilados; sus cabellos empiezan a rizarse en bucles de oro o de azabache.

Además este vigoroso hombrecito o esta delicada señorita, sabe dos cosas sumamente importantes:

Sabe hablar.

Sabe caminar.

Es verdad que estos dos progresos no han sido adquiridos repentinamente. Recién a los **tres meses** ha podido mantener su cabecita firme sobre los hombros, sin dejarla caer a un lado u otro, según la posición, a la manera de un fruto sobre su débil tallo; a los **seis meses,** ha podido mantenerse sentado en la cama, solo, sin necesidad de almohadones; a los **nueve meses,** pudo tenerse en pie, ayudado por la madre, quien ríe de verlo tan gordito y tan miedoso: a los **doce meses,** recién se ha animado a dar los primeros pasos, pero, ¡con qué vacilaciones, con qué temores! El conoce la ayuda

que puede prestarle un buen andador, una silla, una mano y hasta lo conveniente que es realizar las primeras intentonas, sobre un mullido tapete, mediante el cual, aunque caiga, no recibirá un porrazo demasiado doloroso.

— "Son las cuatro estaciones del año" — podríais decir vosotras, para recordar mejor estos detalles.

Cuando cumple su primer año, también **sabe hablar** mal o bien, pero al fin, hablar. ¿Habéis pensado, al escuchar su alharaca de gritos, de balbuceos, en el



alegre piar de los pajarillos, al borde del nido, en primavera? Al principio, los sonidos que emite su gargantita, son inarticulados, sin intención de decir algo: grita, como mueve sus piernitas y brazos rollizos, o como sonríe y llora. Luego, imita los sonidos más sencillos que escucha a su alrededor, sin conocer su significado, exactamente como hacen los loros. En fin, mediante un progreso que solo se completará muy tarde, da a cada uno de los sonidos que es capaz de producir, un significado suficiente para designar los objetos y expresar sus ideas, cada vez más complicadas a medida que entra en edad y progresa en inteligencia.

LA BALANZA Y EL METRO

La marcha y el lenguaje no son las únicas manifestaciones del crecimiento, ni son, tal vez, las más importantes y significativas. Bastará, para que comprendáis haceros recordar como, al principio, os fué fácil sostener en los brazos a vuestro delicioso hermanito cuando, dando todas las seguridades de que ten-





dríais cuidado, vuestra madre os permitió que lo cargárais por algunos instantes y como día a día esta agradabilísima tarea se fué haciendo más penosa, hasta hacerse imposible.

Y no solo es **más pesado**, como podíais comprobar al cargarlo, sino también más grande, como lo demuestra la necesidad de renovar su traje de vez en cuando.

Concluyamos, pues, que los fenómenos más importantes del crecimiento, son:

El aumento de peso.

El aumento de estatura.

El niño crece día por día, instante por instante, deteniéndose solo en el caso de que algo anormal se produzca en su organismo delicado.

Para apreciar el aumento de peso, se hace uso de balanzas especiales, llamadas **Pesa Bebés**. Estas balanzas deben ser seguras, cómodas, exactas y muy sensibles, esto es, capaces de pesar diferencias de algunos gramos, lo que permite apreciar las variaciones que el peso hace día por día.



Un buen Pesa Bebés es sin duda el del modelo que veis en esta página. Tiene un platillo cómodo en donde se coloca al niño y dos pesas corredizas, una de las cuales, la de abajo, marca los kilos y la otra más pequeña, los gramos. Podéis apreciar, también, la presencia de un contrapeso corredizo que sirve para nivelar la balanza en el momento de realizar la pesada, haciendo que ésta sea bien exacta.

Se coloca el niño en la balanza, acostado como en una cuna si todavía es muy pequeño, o sentado como en un carrito (podríais hacérselo creer, que así es en realidad, para que le divierta y se quede quieto) si ya es más crecido.

Se corre primero la pesa de los kilos hasta encontrar el lugar que contrabalancée más o menos el peso del bebé y luego, con la pesita de los gramos, se busca el equilibrio perfecto. Para ello debéis fijaros en **el indicador y el tope** que están a la derecha de la barra, buscando que el uno quede, precisamente, frente al otro.

Tened siempre paciencia, pues muy a menudo el niño, juguetón y movedizo, os dará bastante trabajo: podréis engañarle fácilmente, llamándole la atención hacia un chiche, y aprovechando el instante preciso de su inmovilidad, como cuando se va a sacar una fotografía instantánea.

Podéis pesar al niño vestido o desnudo completamente. Si preferís la primera de estas formas, tendréis que descontar, después, el de los vestidos para tener el peso neto: una simple operación de resta os dará la cifra exacta. Cuando lo peséis desnudo, lo que es más seguro y más fácil, hacedlo de preferencia antes de meterlo al baño, en una habitación bien cerrada, para evitar un resfriado.

Conviene pesarlo siempre a la misma hora, impidiendo que algunas circunstancias accidentales, como el hecho de haber tomado inmediatamente antes una ración de alimento, os induzca a error.

Con una sola pesada exacta determinaríais el peso, pero ¿de qué os serviría? ¿Es mucho? ¿Es poco? ¿Es mayor o menor que el de días anteriores?

Una sola pesada no es, pues, suficiente. Es necesario hacer varias y compararlas entre sí. Debe deter-

minarse, en una palabra, si el peso aumenta, si queda estacionario, si disminuye.

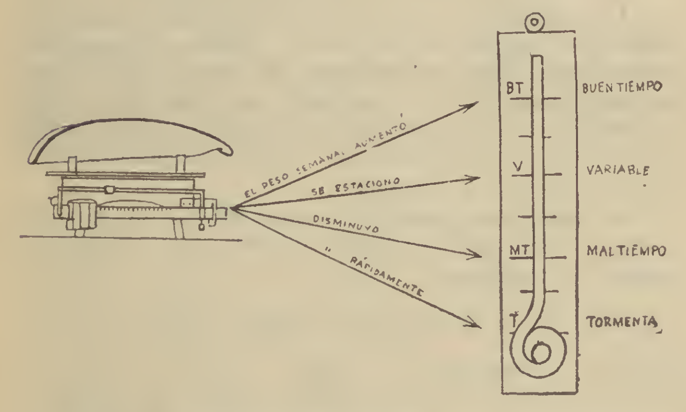
La balanza es así como **el barómetro de la salud.** El barómetro sirve, en efecto, para conocer el estado del tiempo, como la balanza el estado de la salud del niño. Buen tiempo, variable, mal tiempo, tormenta.

Si el peso diario sube, **buen tiempo.**

Si el peso diario se estaciona, **variable.**

Si el peso diario baja, **mal tiempo.**

Si el peso diario baja rápidamente, **tormenta.**



Si el niño está evidentemente sano, si la navecilla de su vida navega viento en popa, con pesarlo una vez por semana es suficiente.

Elegid un día cualquiera, siempre el mismo, de la semana. ¿Qué os parece el **Domingo**? El Domingo es el día del descanso y de la alegría en la familia. Por la mañana, el bebé ha sido especialmente cuidado, mimado, "empaquetado". Se le han arreglado con unas tijerillas apropiadas las uñitas de los dedos de los pies y de las manos (los dedos de los pies ¿no os han recordado, alguna vez, pequeñas cuentas de coral?): se le ha dado su baño diario, empolvado, per-

fumado; ¿por qué no pesarlo también? El progreso realizado en la semana será comentado a la hora del almuerzo y llenará de alegría el corazón de toda la familia.

En caso necesario, cuando el niño no está del todo bien y se hace indispensable hacer más minuciosamente la observación, pueden realizarse pesadas diarias, aun cuando las pesadas semanales suministran el mismo dato dividiendo la cifra obtenida en conjunto, por siete, número de los días de la semana.

De todas maneras, será indispensable, para comparar unas cifras con las otras y poder obtener útiles deducciones, hacer **anotaciones de peso.** Podéis serviros, simplemente, de la página de una libreta a la cual adaptaréis un lápiz común, por medio de una cintilla, a objeto de tenerlo todo listo y elegantemente dispuesto, en el momento oportuno.

Os doy como ejemplo la siguiente anotación, imitando la cual podéis hacer la del peso semanal de vuestro hermanito.

El peso de Raulito. Edad: 3 meses

Marzo	Domingo	4	5.200	—		–			
	,,	11	5.410	210	grs.	—	30	grs.
	,,	18	5.620	210	,,	—	30	,,
	,,	25	5.830	210	,,	—	30	,,
Abril	,,	1	6.026	196	,,	—	28	,,
	,,	8	6.222	196	,,	—	28	,,
	,,	15	6.397	175	,,	—	25	,,
	,,	22	6.572	175	,,	—	25	,,
	,,	29	6.733	161	,,	—	23	,,
Mayo	,,	6	6.887	154	,,	—	22	,,
	,,	13	7.041	154	,,	—	22	,,
	,,	20	7.181	140	,,	—	20	,,
	,,	27	7.307	140	,,	—	20	,,
Junio	,,	3	7.433	126	,,	—	18	,,

El Barómetro de la Salud marca **buen tiempo** en la vida de Raulito: su aumento ha alcanzado en algunos días hasta 30 gramos. Todo el mundo puede estar contento en la casa porque seguramente Raulito está perfectamente sano; si no lo estuviera, su peso se estacionaría o haría un descenso más o menos brusco y pronunciado.

Observando atentamente las cifras anotadas, podéis determinar un hecho muy interesante y es el siguiente: **a medida que pasa el tiempo y que el niño crece de edad, el aumento diario es menor.** Mientras que en Marzo era de 30 gramos diarios, más o menos, en Abril es solo de 25, y en Junio ya no llega sino a 18. ¿Habéis observado alguna vez, cómo la velocidad que toma un guijarro, al desprenderse de la mano que lo arroja a la altura, disminuye progresivamente sin desaparecer, a medida que sube? Lo mismo pasa con el crecimiento de los niños. Son como las plantitas jóvenes a las cuales vemos alzarse rápidamente a ras del suelo, matizándolo de verde y creciendo varios centímetros en pocos días, para atenuar después su desarrollo y alcanzar su talla definitiva.

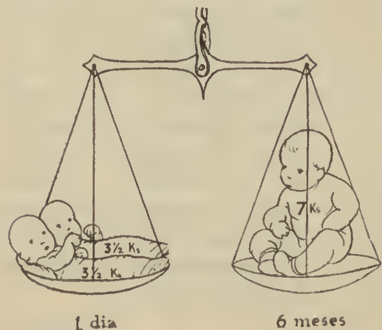
No podría ser de de otra manera, ¿os imagináis lo que sucedería si el niño siguiese creciendo durante su vida como crece en sus primeros meses? Os propongo el siguiente problema:

Si un niño recién nacido pesa 3.500 gramos y aumenta de peso, sin detenerse en 20 años, a razón de 30 gramos diarios, ¿cuánto pesará cuando llegue a esta última edad?

Sacad la cuenta, a ver si coincide con la mía: pesará 220 kilos.



Como un hombre normal pesa más o menos 65 kilos, el de nuestro caso nos resultaría un gigante cuatro veces más pesado.



1 dia 6 meses

Dejemos pues sentados los siguientes principios:

El niño aumenta 30 gramos diarios en los primeros meses. Después, solo 20, 15 y 10 y aun 5 gramos diarios.

Mediante este progreso el niño que **pesa alrededor de 3.500 gramos al nacer, dobla su peso a los seis meses.**

Al año pesa 9 kilos.

A los dos años, 12 kilos.

De la misma manera que aumenta de peso, aumen-



ta de estatura. El primer día de su vida, mide sólo 50 centímetros de largo. Recién a los cinco años dobla su tálla y la triplica a los 14, edad en que la estatura alcanza a 1.50. Ya se vé que aumenta más despacio de talla que de peso, pero no creais por ello que aquél es insignificante. Si un niño recién nacido siguiera aumentando dos centímetros mensuales como aumenta en su primer mes de vida, cuando llegara a la edad de 20 años, tendría una talla de 6 metros y cuando pa-

séara por las calles de la ciudad, rozaría con su sombrero los balcones del segundo piso de las casas, como le pasaba a Gullivier en el país de los liliputienses.



EL PECHO Y EL CORAZON DE LA MADRE

¿Qué necesita una planta para vivir y crecer? Una



buena tierra que la sostenga y la sustente, riego, aire, luz y calor del sol.

¿Qué necesita un niño pequeño para crecer y prosperar?

Lo mismo: una madre que es como la tierra para la planta; la leche de sus senos, que es como el riego: su ternura que es como el aire, la luz y el calor.

Las plantas pequeñas y los niños, tienen, pues, una gran semejanza real: viven y crecen, y para ello **se alimentan,** tomando, los primeros, los jugos necesarios en el seno de la tierra; los segundos, en el seno de la madre.

Para que un niño crezca, es indispensable que disponga de los materiales necesarios. De nada, solo se hace nada. **La alimentación es la fuente de la vida.**

En el adulto, el alimento sirve solo para mantenerlo tal cual es; en el niño sirve para algo más: **sirve también para crecer.**

No os será difícil hacer una deducción sumamente importante: si para crecer es necesario alimentarse, el alimento que toma un niño está destinado a formar parte de su cuerpo mismo, a transformarse en niño.

La leche de la madre es el alimento que más fácilmente se hace carne de niño.

El niño que toma el seno de su propia madre, no es en realidad, más que una parte de ella misma. Con razón puede exclamar, con una ternura infinita en el corazón y en la voz: "¡Hijito mío!"...

Como es la naturaleza la que ha dictado esta ley que es confirmada por el amor de la madre, cuando el niño se alimenta en esa forma, se dice que se alimenta naturalmente y hablamos de **alimentación natural.** Cuando el niño no puede alimentarse en esa forma, porque se lo impide cualquier circunstancia, hay que nutrirlo con otros alimentos que no provienen del pecho humano. Se dice, entonces, que se le alimenta ar

tificialmente y al método empleado se llama **alimentación artificial.**

Si yo os preguntara, sin más explicaciones y dejando la respuesta a vuestro solo impulso: ¿Cuál es la mejor manera de alimentar un niño pequeño, por el método artificial o por el método natural? ¿Qué responderíais? Estoy seguro que el coro de vuestras voces unidas por una sola convicción exclamaría de inmediato:

—¡Por el método natural!

No os equivocaríais, sin duda. ¡Ya lo creo! ¿Cuándo la naturaleza ha sido sobrepasada en nada? ¿Cómo puede compararse a una roja rosa de primavera, esas flores de trapo o papel pintado con las cuales se trata inútilmente de imitarla?



El niño a pecho, es el emblema de la ley natural cumplida. **Una madre que pudiendo hacerlo, no da de mamar a su pequeño, va contra las leyes de la naturaleza, comete un delito, comete una inmoralidad.**

¡Qué sencillez, que simplicidad en el cumplimiento de esa obligación!

La madre toma al niño dormido de su cuna, lo aplica dulcemente a su seno. El pequeño ser no tiene aun conciencia de lo que lo rodea. Sus ojos mismos están entrecerrados para que no sean dañados por la luz

del día, demasiado viva. No conoce nada de lo que lo rodea, ignora del día y de la noche; nó sabe lo que es bueno ni lo que es malo y lo mismo podría estar en presencia de un cordero o de un tigre, sin que sintiera el menor miedo. Puesto al pecho de la madre, sin embargo, es capaz de extraer por succiones repetidas todo el alimento que necesita su pequeño cuerpo para vivir y crecer. El seno materno lo provee de todo lo que le es necesario: un alimento tibio, — alimento y bebida — que satisface suficientemente su hambre y su sed, sin exceso ni falta; que es puro, ya que no contiene en su composición ni un solo elemento extraño, y tan propio que su organismo apenas necesita breves instantes para incorporarlo, transformándolo en una parte de sí mismo. ¡Blanca y pura leche del seno materno hecha carne sonrosada de niño!

Comparad ahora esa rosa de primavera, que es la alimentación natural, con la de trapo y papel pintado, que es la artificial.

La leche de una vaca, ordeñada por las manos toscas y generalmente poco limpias de un tambero; recibida en una vasija; en contacto con todas las impurezas posibles (pelos del animal, pedacitos de paja y de estiércol del establo arrojados en la vasija por las sacudidas de la cola, moscas); leche que debe ser hervida, para evitar que se pudra, mezclada con agua, puesta en frascos de diversas medidas y en diversas proporciones, chupada, en fin, por el niño mediante una tetina de goma difícil de limpiar, la cual da, o un chorro demasiado abundante, o gotas demasiado pequeñas, para su energía. Y todavía, el niño tiene que incorporar esto a su propio cuerpito: hacer su propia carne con una leche de animal. ¡Qué vigoroso tiene que ser un niño para que pueda realizar esta transformación extraña, tan fácil cuando dispone de su alimento natural!

Ya veremos después cómo el hombre se ha ingeniado para aminorar estas profundas diferencias que separan el alimento natural del artificial, haciendo con éste mezclas y combinaciones de todo órden, sometiéndolo a maniobras complicadas, para poderlo usar en los casos excepcionales, en los cuales no hay otro medio de recurrir a él. Pero no olvidéis nunca, que el objeto es siempre acercarse al modelo, tratar de imitarlo en lo posible y que nunca se puede igualarlo.

Nada hay — os lo he dicho y os lo seguiré repitiendo tanto como sea necesario para fijar perennemente la máxima en vuestro recuerdo — **nada hay que pueda reemplazar el corazón y el pecho de una madre.** Cuando no se quiere comprenderlo, cuando, no obstante las razones y la experiencia de millares y millares de casos, se intenta contrariar esta ley de la naturaleza, ¡qué cruelmente impone su realidad!

Un niño separado del seno materno es como una planta desarraigada que se marchita y muere en poco tiempo.

Comparad las fotografías que aparecen en esta página y permitidme que os cuente brevemente la historia de ambos niños, historia que es la historia, repetida con ligeras variaciones, de millares de niños marchitados por la enfermedad, los unos, florecientes y felices los otros.

La niña gordita y sana ha sido criada a pecho por su madre desde las primeras horas de su vida. Tiene actualmente 7 meses de edad y su peso es de 7.500 gramos, los cuales están, como véis, bien repartidos entre su cabecita, su cuello, su cuerpo, sus brazos y piernas rollizas. Cuando sonríe muestra ya, engarzados en el coral de las encías, dos perlas que son sus dientecitos. Duerme toda la noche, tranquila, y deja dormir a su mamá, quien, después de ponerla a pecho por una última vez antes de acostarse, está segura que

podrá reposar tranquila de las fatigas del día. Esta niña, es muy bien educada no obstante su corta edad, pues no exige su alimento sino a una hora conveniente, que sabe cuando llega, pues se ha acostumbrado tan bien a su régimen, que reclama su comida un momento antes de que la campana del gran reloj del comedor dé las horas. Tiene siempre una sonrisa en los labios y su parloteo alegre se parece al gorgeo de los pájaros. ¡Qué inteligente y que amorosa ha sido la madre de este niño! Por nada del mundo hubiera cedido a las exigencias que le hicieron algunas amigas de **dar a la niña algo más que su propio pecho.** Ni una miga, ni una gota de nada. ¿Para qué? ¿No tiene acaso, ya. alimento y bebida? ¿No aumenta entre 20 y 30 gramos por día? ¿No está contenta, no duerme bien, no está hermosa? Luego, para ella misma, ¡qué mayor satisfacción, qué mayor felicidad que ser la tierra fértil que sustenta con sus jugos y sostiene con su amor a la joven planta!



Ahora, la historia del niño triste y enfermo. También reproduce con leves variantes la de los miles y miles de niños desgraciados a quienes ha faltado el

pecho o corazón de una madre y a veces ambos a la par.

Tiene dos años. A los cinco meses de edad, la madre creyó que su leche disminuía. Hubo en el niño una ligera perturbación. Concurrió una vecina que tenía según dijo, gran experiencia, pues había criado una porción de hijos: aseguró que estaba muerto de hambre y aconsejó en seguida que le dieran un frasco de leche de vaca. La madre siguió el consejo: como la situación no cambiaba le dió dos, luego tres. Su leche disminuyó entonces rápidamente; ¿por qué? Porque como el bebé tomaba el frasco, ya no era puesto al pecho con frecuencia, y como **la mejor manera que existe para que la leche aumente en el seno de la madre, es hacer que el niño mame,** cuanto menos mamaba éste, menos leche tenía aquélla. Llegó un momento en que la madre perdió toda su leche a causa de su imprudencia.



Cuando el niño tenía 7 meses, estaba ya solo alimentado con frascos de leche a los cuales, por consejo de la misma vecina, se le agregaban otros alimentos. El desgraciado niño ya no era el mismo: su peso había bajado enormemente; estaba enfermo; tenía diarrea continua que lo agotaba. Así llegó a cumplir su año de edad. Contempladle ahora. ¿Qué será de él? Todavía podría encontrar su salvación volviendo a su alimento natural, suprimiendo los alimentos nocivos que lo han enfermado, retornando a lo que sería para él, lo que es la tierra para una planta desarraigada.



NI POCO, NI DEMASIADO: LO SUFICIENTE

El instinto maternal no dice a una mujer cuántas veces al día debe aplicar su niño al seno para alimentarle y cuánto tiempo debe hacerlo permanecer en él.

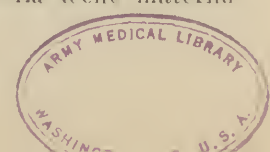
Un niño alimentado solo a pecho, puede indigestarse, unas veces, morirse de hambre, otras: esa es la verdad.

Una planta puede morir también por exceso o por falta de riego y la culpa no está en la tierra que la sostiene ni en el agua que la nutre sino en el mal jardinero que la cuida.

Diréis: ¡Cómo! ¿No basta seguir la ley impuesta por la naturaleza, de alimentar al niño con el seno materno? ¿Por qué la sabiduría que aquella demuestra en cada uno de sus actos, es deficiente sólo en éste? ¿Acaso las madres de los animalitos, de los corderitos, de los terneros, de los potrillos tienen ciencia alguna? ¿Cuándo corrigen o ayudan a la naturaleza? Las madres animales saben bien y sin haberlo aprendido, cuándo deben mamar sus pequeñuelos y éstos jamás se enferman de indigestión ni se mueren de hambre!

A pesar de todo, yo os contesto, simplemente, afirmándolo: es necesario hacer intervenir la inteligencia porque el instinto que dirige a los animales ha desaparecido en la raza humana.

Es claro que, en la gran mayoría de los casos, para que un niño se críe sano y vigoroso, solo es necesario que esté alimentado a pecho. La leche materna



es un alimento tan maravillosamente propio y bueno para el niño, tan adaptado a sus necesidades, tan fácilmente digerido, transformado e incorporado a su cuerpo, que basta que lo tome para que no se enferme. Esta maravillosa adaptación de la leche materna al organismo del niño, contrasta con la de los otros alimentos con los cuales la ciencia ha tratado de reemplazarlo cuando, por cualquier circunstancia, no se dispone de aquél. Así, el niño puede mantenerse bien con estos alimentos artificiales, solo cuando sus cantidades son estrictamente las que necesita y no mayores ni menores; en cambio, cuando el niño está a pecho, tolera fácilmente los desarreglos, puede mamar cada momento todo lo que quiera, sin que se enferme o enfermándose solo levemente; en muchos casos, aun, este alimento es tan excelente que no sólo es digerido y aprovechado sino que **ayuda a digerir y aprovechar otros que no son tan buenos como él** y que sin su ayuda harían daño.

Pero no siempre es así; algunas veces el niño que está alimentado solamente a pecho, se enferma porque toma demasiado o porque no toma bastante. En el primer caso, **el niño se enferma de indigestión; en el segundo de hambre**.

Cuando el niño es vigoroso y el seno abundante, es generalmente lo primero lo que pasa.

El niño sano es glotón y cuando no está acostumbrado a un cierto órden y regularidad en el momento de sus raciones, a cada instante las solicita. No es que siempre tenga apetito: unas veces, tiene capricho; otras veces la madre interpreta mal sus deseos, en la gran mayoría de los casos, expresados con el llanto: apenas llora el niño, la madre — si nunca ha adquirido estos interesantísimos conocimientos como lo estáis adquiriendo vosotras — cree que llora de hambre y creyéndolo, trata de calmarlo, dándole el pecho. Ahora bien,

¿por cuántas causas puede llorar un niño que no sea por hambre? No os serían suficientes los dedos de vuestras manos reunidas para contarlas. ¿Lo dudáis? Probemos:

Un niño puede llorar:

Porque tiene sed.

Porque tiene frío.

Porque tiene calor.

Porque tiene sueño y no lo dejan dormir.

Porque sus ropas están muy apretadas y no le dejan mover a gusto los brazos y las piernas.

Porque se ha mojado y está incómodo.

Porque le pican los mosquitos o las pulgas.

Porque le duele aquí.

Porque le duele allá y acullá.

Porque le da la gana y porque se siente bien llorando, como cualquiera de vosotras se siente bien riendo, cantando o corriendo.

...y ya vuestros dedos se han agotado y aun yo podría seguir contando para los dedos de otras muchas manos reunidas en ramillete, los motivos por los cuales llora un niño. Supongo, además, que no tendréis dificultad en explicaros por qué llora cuando le ocurren cualquiera de las molestias enumeradas. ¿Dudáis de que el niño pueda llorar porque tiene sueño y no lo dejan dormir tranquilamente? ¡Pues esto es ciertísimo! Muchas veces el niño tiene sueño y como hay a su alrededor demasiado ruido y demasiado movimiento de cosas y de personas, demasiada luz, demasiada conversación, se siente incomodado y empieza a llorar. La madre o la niñera que lo carga en ese momento, para calmarlo, lo pasea en sus brazos y como naturalmente lo que el niño necesita no es eso, sino silencio y reposo, se impacienta y llora cada vez con más energía. Si ese niño supiese hablar!... ¡Cuántas cosas bonitas diría a su niñera que lo sacude como a un frasco de medici-

nas, precisamente para que se calme y se duerma! Recordad siempre el caso de aquel "porotito" de tres años a quien su sirvienta hamaca furiosamente en su cuna, mientras canta a voz en cuello:

"Duérmase mi niño,
"Ya se va a dormir!"...

El niño se incorpora a medias en su cama y le dice en su deliciosa media lengua:

—Manela...

—¿Qué quiere rico?

—No me cante tanto, para "ponerme normir"!

Imaginad, pues, lo que pasa cuando la madre inexperta quiere arreglarlo todo con el pecho. El niño



llora porque tiene sed: pecho; frío: pecho; calor: pecho. Otras veces llora porque habiendo ya mamado con exceso, se siente mal; tiene dolores de vientre como cualquiera que ha hecho excesos en sus comidas y como por una parte, es naturalmente glotón y por otra, lo único que la madre le ofrece, para calmar sus molestias, es el pecho, lo acepta agravándose, naturalmente. Llega un momento en que todo orden, todo régimen, toda regularidad, queda perdida. El niño llora continuamente y continuamente está prendido al pecho que a cada momento solicita. Por la noche, la madre, que está muy cansada de las tareas diarias y

que no puede resistir ya al sueño, soluciona la dificultad abandonándole el pecho, mientras ella duerme. El niño no se le separa, así, en toda la noche; mama cuando él mismo se despierta y vuelve a dormirse sin soltarlo. Muchos niños han pagado con su vida esta grave irregularidad. **La madre dormida puede asfixiar su propio hijo, al darse vuelta en la cama, comprimiéndolo con su cuerpo, pues el cansancio no le permitirá percibir los débiles movimientos de defensa que éste haga.**

Podría argumentarse que alguna vez el niño puede llorar también porque tiene hambre. Nunca, si la madre tiene leche suficiente y es alactado siguiendo las reglas que enumeraremos más adelante.

Pero, ¿y si la madre no tiene suficiente leche?

Tenéis razón: en este caso, el niño puede tener hambre y yo agregaré para que no lo olvidéis en toda vuestra vida, esta cosa terrible:

El niño puede, aun, morirse de hambre sin que una madre, poco instruída, se dé cuenta de ello.

¡Cuánto horror experimentaríais si os informaran que allí... a la vuelta de vuestra casa, un pobre hombre o una pobre mujer está muriéndose de hambre! Os imaginaríais, desde luego, todos los detalles del terrible suplicio: primero, las angustias sufridas por el ser miserable y desvalido; luego el estado de su cuerpo enflaquecido por el ayuno.

Y bien, un niño pequeño puede sufrir iguales tormentos, llegar a igual estado de miseria, porque la madre no tiene leche o porque teniéndola, no tiene suficiente energía para tomarla.

La madre inexperta no se da cuenta de lo que pasa. Aplica al niño de vez en cuando a su pecho y supone que ha mamado lo suficiente. Si el niño fuera ya más grande, es claro que haría respetar sus derechos, Sus gritos enérgicos y significativos, no dejarían

dudas sobre la razón de su protesta: ¡tiene hambre!

Pero ¿si el niño es pequeño y débil?

Cuando lo ponen a pecho, hace todo lo que puede. pero hay casos en los que puede hacer muy poco, porque no tiene fuerzas. Cuando lo retiran, no llora, porque para llorar, también necesita cierta energía y la poca que tenía, la ha gastado tratando de mamar... ¡sin sacar nada! Comprenderéis que, siguiendo este camino, cada vez estará en peores condiciones, pues cada vez estará más débil.

A esta situación se agrega una circunstancia, para agravarla aun más y que quiero haceros conocer a fin de que podáis defender y salvar la vida de muchos niños. Es la siguiente:

Cuanto menos mama un niño menos leche produce el seno de la madre.

De ello podréis deducir que un seno que ha sido abundante, se agota poco a poco si el niño no mama o mama con escasa energía y que por el contrario, que un seno escaso, se hace abundante cuando hay un niño que solicite de él su alimento, con toda la energía necesaria y por repetidas veces.

Es, pues, como si el cuerpo todo de la madre respondiera al llamado que hace todo el cuerpo del niño a las fuentes sagradas de su vida.

¡Cuántas madres han visto desaparecer el tesoro de su leche porque el niño no ha tenido energía!

¡Cuántas madres han visto aumentar el tesoro de su leche porque un buen consejo ha hecho que el niño no fuera separado, demostrando cómo la repetición del estímulo hace que los senos sean abundantes y generosos!

Deducid, pues, lo que acontece cuando el niño, por debilidad no mama enérgicamente con el vigor de sano o cuando el seno es, de por sí, escaso:

El niño cada vez más débil, el seno cada vez más escaso...

¡Si la madre no se da cuenta!...

¡Si es inexperta!...

¡Si no ha aprendido como vosotras aprendéis!...

EL RELOJ DE LA MADRE

Con un reloj y una balanza, la madre puede defender a su niño contra las funestas consecuencias de las indigestiones y el hambre.

Con estos dos instrumentos, al alcance de todo el mundo, la madre puede establecer de una manera precisa y razonable **el régimen de alimentación.**

¿En qué consiste este régimen?

He lo aquí compendiado en la siguiente máxima simple y fácil de recordar:

El niño debe tomar, solo, el alimento que necesita.

¿Cuánto necesita?

Ello puede ser determinado por:

La madre que pone al niño al seno **a horas convenientes.**

El niño que **mama lo que quiera**, hasta que no **quiera más, hasta que haya** satisfecho su apetito.

El régimen, la regularidad en las comidas, es indispensable en los niños como en los grandes.

¿Qué pensaríamos de una familia que no ha establecido en las horas de sus comidas un régimen regular y razonable? Si en lugar de las cuatro comidas habituales — desayuno, almuerzo, te y comida — cada persona de la familia comiera a horas diferentes, hoy una taza de caldo, luego, más tarde, un postre, un plato de guisado, etc., el desorden sería completo y no solo en la casa reinaría la mayor desorganización, sino que, también, todos estarían enfermos del estómago.

El alimento debe, pues, ser ofrecido al niño en horas fijas y razonables. Estas horas deben estar distribuídas en forma de dejar entre unas y otras el tiempo necesario para que una ración sea bien digerida y aprovechada, antes de que otra nueva sea ingerida.

El estómago del niño es un mecanismo destinado a digerir su comida, como un molinillo a moler granos. Es necesario darle tiempo para que digiera cada ración.

Ya os he dicho, que el niño pequeño es, en realidad, muy comilón. Si yo os asegurara, ahora, que come más que un grande, sonreiríais sin creerme, pero no lo hagais antes de escuchar las razones que os pueda dar: a veces las cosas más inverosímiles parecen sencillas, después de una breve explicación. Veamos esta:

Un niño pequeño — de 1 año de edad, por ejemplo — que pesa... ¿Recordáis cuanto?... 9 kilos... puede tomar 200 gramos de leche en cada ración. Un hombre de 70 kilos — que pesa entonces ocho veces más que el niño — debería poder tomar raciones ocho veces mayores, esto es, 1.600 gramos en cada una. ¿Quién es capaz de tomar más de un litro y medio de leche en cada vez? **Proporcionalmente** un niño come más que un adulto.

El hecho tiene una fácil explicación: el niño necesita más alimento, **porque crece.** Una buena parte de los alimentos que toma el niño los emplea en crecer.

A mayor cantidad de alimentos, mayor número de raciones, para no hacer demasiado voluminosa cada una de ellas, lo que podía dañar su delicado estómago. Así, si el adulto come cuatro veces por día, el niño pequeño debe comer **cinco, seis** y aun **siete** veces (cuanto más pequeño, más veces, pues más rápidamente crece y más alimento necesita para crecer).

Lo mejor será distribuir regularmente las raciones en las horas del día, dejando entre cada una de ellas un intervalo de tres horas, tiempo que permitirá, al estómago, digerirlas; pero también es indispensable tener en cuenta el reposo nocturno.

La noche ha sido hecha para dormir, no para comer.

No os imagináis, talvez, las ventajas de acostum-

brar al niño, desde los primeros días de su vida, a que no mame de noche. ¡Cuántas molestias de menos para la madre, para el niño, para toda la familia, para los sirvientes y hasta para los vecinos! Apenas todo el mundo duerme, el niño, mal acostumbrado, llora para que le den el pecho. La madre, rendida de cansancio, se hace la desentendida por un momento; aquél llora más fuerte, más fuerte... Hay que levantarse. Mama, pero como también ha mamado durante el día, resulta que la lactada de la noche le hace mal y al cabo de un momento llora otra vez porque le duele el vientrecito. La madre, para calmarlo, le vuelve a dar el pecho, lo que empeora, naturalmente, la situación. Ya entonces no se calla; llora toda la noche, con toda la energía de sus pulmones; despierta a todo el mundo. Lo pasean en brazos: llora; lo hamacan: llora: le dan más pecho: llora. Llora siempre, porque está enfermo y le duele el vientre. ¡Y esto cuando todo el mundo se cae de sueño!...

Pero no hay que echarle la culpa. No pasarían estas cosas si la madre hubiera aprendido el arte y la ciencia de cultivar las plantitas humanas.



Lo mejor será proponerse un sistema y seguirlo, no separarse de él por nada. Cuando llega la hora, si el niño duerme, se le despierta para que tome el pecho; si llora antes de la hora, pensar que es por otra causa cualquiera y debe averiguarla y remediarla. **La hora justa** es la regla, no porque algunos mi-

nutos más o menos vayan a causar una enfermedad, sino porque algunos minutos en una vez y otros minutos en otra, son muchos minutos y todo el régimen corre el riesgo de alterarse al cabo de pocos días.

En suma:

Cuanto más pequeño, más raciones.

Tres horas de intervalo, por lo menos entre una y otra ración.

La hora exacta.

Nada por la noche.

Nada entre cada ración.

Resumid estos simples principios de alimentación y hacedlo artísticamente como acostumbrais hacer para presentar a vuestra maestra las pequeñas composiciones prácticas. Os propongo el siguiente modelo que podríamos llamar pomposamente: El reloj de la madre.

Consultándolo, podéis determinar el régimen correspondiente a cualquier mes del primer año de vida. El círculo externo corresponde a los primeros cuatro meses; el medio, a los cuatro siguientes: el interno, a los cuatro últimos meses del primer año.

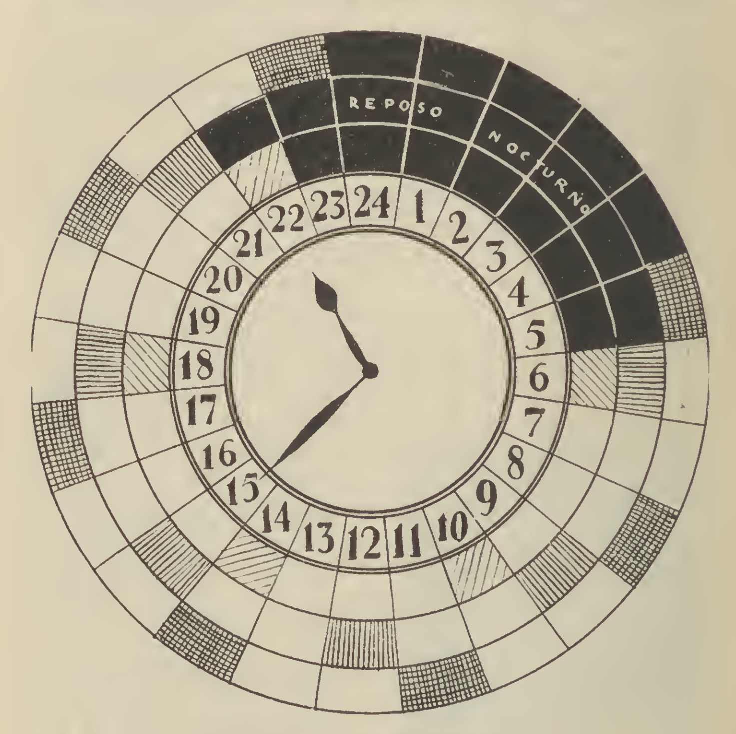
Durante los primeros cuatro meses, el niño mama siete veces al día, a las: 5, 8, 11, 14, 17, 20 y 23 horas, tal cual indican los espacios sombreados colocados en el círculo externo. Desde las 23 a las 5 horas, hay un grueso trazo negro, representando las horas de sueño, que deben ser respetadas.

Durante los cuatro meses siguientes, el niño mama seis veces al día, a las: 6, 9, 12, 15, 18 y 21 horas, tal cual indica el círculo medio. Desde las 21 horas a las 6 horas, reposo completo.

Durante los cuatro últimos meses del primer año el niño mama solo cinco veces al día, a las: 6, 10, 14, 18 y 22 horas, tal cual lo indica el círculo interno. El reposo nocturno es de ocho horas, de 22 a 6 horas.

Con estas sencillas indicaciones — ya véis cuan

sencillas son — la madre hace su parte; el niño hace la suya mamando todo lo que quiere y necesita. En todo caso, **acostumbradlo a que mame todo de una vez, sin detenerse**; cuando suelta el pecho y pretende dis-



EL RELOJ DE LA MADRE

traerse, es porque ya no tiene apetito y si aun lo tuviera, que aprenda para otra vez...

En general, **15 minutos son suficientes.** ¡Con qué excelente apetito consume su ración! Al principio, parece que todo su cuerpito participara alegremente del

trabajo que realiza su boquita; por eso no se está quieto: sus piernas y brazos hacen pequeños movimientos que equivalen en él al meneo gracioso de la cola de los corderitos prendidos a la ubre materna. Una de sus manos acaricia el seno de la madre, la otra, pende a lo largo de su falda. Luego que su apetito va satisfaciéndose progresivamente, se aquieta, se queda dormido, suelta el seno. Una de sus mejillas, la que estaba en contacto con éste queda, debido a su dulce calor, coloreada en rojo, como las manzanas, del lado que el sol las besa en el árbol, con sus besos de luz y de calor.

EL BARÓMETRO DE LA SALUD

Veamos ahora el papel de la balanza, el utilísimo instrumento que con el reloj, constituyen para la madre dos elementos insustituíbles.

Ya le hemos visto desempeñar un papel de primer orden vigilando el crecimiento del niño, acusando inmediatamente el tiempo **de bonanza o de tormenta.** Si lo primero proporciona a la madre la satisfacción tranquila que da la seguridad de que todo anda bien en la salud del niño, lo segundo debe ponerla inmediatamente sobre aviso y despertar su inquietud. ¿Por qué esta detención en el peso durante unos días, durante una semana, quince días? ¿Por qué ahora este descenso más rápido? ¿Qué pasa?

Cualquier cosa; lo importante es determinar en seguida, antes de que se produzcan males irremediables, si la parte que corresponde a la madre ha sido bien cumplida, según las indicaciones que ya conocemos:

¿Mama a sus horas?

¿Nada entre las lactadas?

¿Nada de noche?

Pero, podríais vosotras decir:

Aun puesto a pecho a las horas convenientes, puede suceder que la madre no tenga leche suficiente y el niño esté con hambre, por lo cual no aumenta de peso.

Así es en efecto, y vuestra reflexión me haría ver que comprendéis bien las interesantes cosas que os en-

seña este libro y que podríais aplicar vuestros conocimientos en un caso determinado.

Será indispensable, pues, averiguar cuánto saca el niño del pecho de la madre cada vez que es puesto en él, en las horas indicadas. Ya comprenderéis que este dato es fundamental. Cuando un niño no está alimentado al pecho de su madre, su ración le es suministrada en un frasco graduado y nada más sencillo que saber lo que toma en cada vez y en cada día. Pero cuando su alimento pasa directamente del seno a su boquita, y de su boquita a su estómago, ¿cómo determinarlo?

Solo la balanza puede decirlo con toda exactitud: la balanza se transforma entonces en una verdadera brújula que orienta para solucionar esta dificultad.

Pesando al niño antes y después de mamar se puede saber lo que mama por la diferencia que hay entre las dos pesadas. ¿Comprendéis? Es muy sencillo:

Supongamos que el bebe pesa con ropa y todo — pues en este caso no hay, naturalmente, necesidad de desvestirlo — supongamos que pesa 8.900 gramos. La madre lo pone a pecho y después de mamar todo lo que pueda, lo vuelve a pesar; la balanza acusa entonces 9.000 gramos. Ha sacado del pecho 100 gramos de leche.

Con una sola **pesada diferencial** no pueden obtenerse muchas deducciones, ya que el niño puede mamar unas veces, poco y otras, mucho, compensando unas con otras. Por esta razón, siempre es conveniente hacer varias pesadas al día y durante varios días, para poder así sacar conclusiones verdaderas.

La balanza dirá con precisión lo que el niño mama; a vosotras os toca saber cuanto debiera mamar y no tendréis otro remedio que aprenderlo, pero estoy seguro que lo haréis con todo gusto, pues ¿cómo creer, que no os ha interesado ya, más que nada, más que

las mismas muñecas, que todavía cuidais o que ya habéis abandonado definitivamente, el cultivo de La Flor Humana? Así estaréis en condiciones de enseñarlo a todas las madres que lo ignoren. Podréis hacerlo recordando la siguiente regla, simple y exacta:

Para saber la cantidad de alimento que debe tomar un lactante en cada vez, se escribe en un papel un número 1, luego la edad del niño en meses, luego un número 0. Los tres guarismos indicarán la cantidad.

Ejemplos:



Raulito tiene tres meses de edad; sus raciones serán de 130 gramos.

Raulito cumplió cinco meses; sus raciones serán de 150 gramos.

Raulito cumplió nueve meses, sus raciones serán de 190 gra os.

Y así sucesivamente.

Pesando el niño, repetidas veces, antes y después de mamar, veréis, pues, si las cifras que acusa la balanza coinciden con las que corresponden a la edad que tiene. Para poner las cosas en claro, destinad una de las páginas de la libretita que os sirve para hacer las anotaciones generales de peso. Supongamos el caso siguiente, que os puede servir de modelo:

Raulito: Edad: 8 meses; ración 180 gramos.
Fecha: 14 de Octubre.

HORAS	PESO antes de mamar	PESO después de mamar	MAMÓ
6	7.850	8.000	150
9	7.855	7.955	100
12	7.830	7.920	90
15	7.830	7.860	30
18	7.900	7.910	10
21	7.850	7.875	25

Así, en lugar de sus raciones de 180 gramos, el niño saca solo raciones variables pero siempre escasas. Tiene hambre y por eso llora desesperadamente. ¿Qué hacer? ¿Qué hacer?

LAS MADRES POSTIZAS

Muchos niños no tienen madre, porque se les ha muerto o solamente la tienen a medias, porque no pudieron o no quisieron criarlos al propio seno, como es la ley de la naturaleza y del amor. Para defender estos niños abandonados es, a veces, indispensable buscarles una madre postiza que reemplace, mal o bien, su propio pecho, ya que nunca podrá reemplazar su corazón.



Estas madres postizas—como podremos llamarlas nosotros, para establecer la inmensa distancia que media entre las unas y las otras — son **las nodrizas** o **amas de leche,** como se les llama siempre.

Pensaréis de inmediato que, si el separar un niño del pecho de la madre, es un grave mal, el encontrar lo que puede remediarlo, al menos en parte, es un innegable bien: aun cuando no tenga el corazón de su madre, tendrá al menos un alimento natural, en el pecho de una mujer extraña. El niño,

que de otra manera hubiera tenido que criarse con alimento artificial, corriendo todos los riesgos y peligros que comporta, estará sano y gordito mamando al seno de la nodriza. Pero... ¿y el niño de la nodriza? ¿No es para él, también, la máxima sentada: **nada puede reemplazar el pecho y el corazón de una madre?**

La leche de la madre pertenece al niño y nadie, ni aun la misma madre, tiene derecho de darle otro destino. La madre que abandona su hijo, comete una grave falta y quien la induce a ello es su cómplice responsable.

La madre del niño pobre lo abandona, en la generalidad de los casos, para colocarse de nodriza, urgida por la necesidad. La alternativa que se presenta a una madre pobre, es terrible: la miseria o el abandono del niño. La madre pobre no piensa solamente en ella, piensa también en los otros niños, ya más grandecitos, a quienes necesita alimentar, vestir, dar techo y protección.

La escena es frecuente:

La madre y el niño viven en una mala pieza de conventillo, poco ventilada y húmeda; no tiene trabajo y el alimento escasea terriblemente porque, no pudiendo garantir el pago de sus compras, el poco crédito que había conseguido en el almacén, la panadería, la carnicería, le ha sido suspendido. Además, el dueño del conventillo exige el pago regular del alquiler.

¿Qué hacer?

El niño mama y progresa, pues su seno es abundante a pesar de su alimentación escasa y de mala calidad: un poco de pan, alguna taza de caldo obsequiada por alguna vecina compasiva. Trata de resolver la situación lavando y planchando, pero el trabajo que consigue es escaso y mal remunerado. Su leche misma empieza ahora a disminuir a consecuen-

cia de la falta de alimento. Algo hay que hacer... ¿colocarse?... Tal vez de mucama, pues para ser cocinera se necesita una habilidad que ella no tiene. Recurre a los avisos de los diarios. "Mucama se necesita, calle tal, N.° cual". Pero... ¿y el niño? No la recibirán con el niño. ¿Dejarlo en poder de alguien? Tendría que pagarlo y para ello el sueldo de mucama es insuficiente. Entonces, el otro aviso: "Ama de leche, se necesita".

Ella tiene excelente, abundante leche, aunque ahora está un poco disminuída. Pero... ¿y su niño? ¿Qué hacer? ¿Mendigar?

Con una parte de su sueldo pagará otra nodriza para su propio niño.

Se resuelve y ofrece su leche que una familia rica acepta pagándole un buen sueldo. Tendrá mucha leche disponiendo de la abundante, de la suculenta comida de la casa rica.

¿No podría criar los dos niños, el suyo y el otro? ¡Cómo pensarlo!... Buen sueldo y buena comida, pero toda la leche que produzca debe estar a la disposición del niño, para quien se la pagan.

Busca entonces y encuentra una mujer que ha perdido su propio hijito, pero que tiene todavía leche, porque para conservarla daba, algunas veces, el pecho al de una amiga. A ella se lo entrega con mil recomendaciones.

El niño abandonado está entonces hermoso y sano. Tiene 4 meses y pesa casi 5000 gramos. Jamás le ha dado en sus épocas buenas o malas nada más que el pecho.

—"Cuidado con darle otra cosa, que le puede hacer mal". — Vendrá a verlo cada 15 días, en el Domingo que la dejen de asueto. Le pagará la mitad de su sueldo, para que lo cuide bien. Le da de mamar una última vez, lo cubre de besos y se aleja con lágrimas

en los ojos y un triste presentimiento en el corazón.

¡Pobre niño abandonado! ¡Qué terrible aventura se inicia en tu vida!

Cuando la nueva madre lo pone por primera vez al pecho, vacila un instante, mirando con grandes ojos la cara desconocida de la que se lo ofrece, hace algunos "pucheros", pero, en fin, como el hambre aprieta, se prende, olvidando por completo el cambio. Chupa y chupa, pero aquello ya no es lo mismo. ¡Qué escasez!... En fin, no se desanima, porque tiene hambre. Como el sueño lo asalta como cuando mamaba al pecho de la madre, después de algunos instantes, se queda dormido. Pero el sueño no es largo porque lo despierta otra vez el hambre; llora y lo ponen de nuevo al pecho; encuentra aun menos leche y la escena se repite cada vez en peores condiciones. Al cabo del día el niño está muerto de hambre y entonces llora y llora: es su única forma de protestar y de pedir; llora y llora y no deja dormir a ninguno de los habitantes de la pieza: la mujer, el marido, la abuelita, los otros niños; lo hamacan, le dan a chupar una goma: todo es inútil, porque lo que él desea es, simplemente, que le den de comer.

Todo el día siguiente, el niño llora; al principio, la nodriza pobre, recuerda que ha prometido a la madre no dar más que el pecho y así lo hace. Pero, ¿cómo hace callar al niño que evidentemente llora de hambre? Entonces, se decide a seguir el consejo de una vecina de pieza: prepara un frasco de leche de vaca y se lo da. El niño lo toma ávidamente y se queda tranquilo. Ya hallado el camino, la cosa se repite cada vez que el niño llora, pues casi no acepta el pecho. Pero la leche es mala, el frasco está preparado sin ningún cuidado de higiene y el niño después de dos o tres días, se enferma gravemente del vientre. Cuando la madre, aprovechando la primera salida, corre a ver

su niño, ¡en qué estado lo encuentra! ¿Es éste el mismo? ¿Que se han hecho sus mejillas de manzana madura? ¿Qué se han hecho sus brazos y sus piernas rollizas? ¿Qué sus sonrisas, qué su hermosura?

—Nada más que el pecho — dice la otra... — Yo tengo mucha leche: ¿para qué le iba a dar otra cosa?

La madre toma su niño y se lo lleva consigo, pero, debe abandonarle de nuevo o perder su colocación y volver a su miseria. Averigua, y le recomiendan otra encargada, que seguramente tiene mucha leche, puesto que alacta un niño muy gordito, y tal vez podrá criar a los dos. Con ella lo deja después de hacerle mil recomendaciones idénticas a las que hizo a la primera. Pero si ésta tiene leche, prefiere dársela a su propio hijo y alimentar con el biberón mal preparado al niño abandonado.

Al mes ya no es el mismo niño. Está gravemente enfermo del vientre. En un mes ha perdido todo el peso ganado en cuatro de crecimiento. Cuando la madre corre con él al consultorio del primer médico que le indican, las probabilidades de curación son muy reducidas, nulas casi: hace mucho calor, tiene una diarrea que lo agota; vómitos, fiebre... Muere. Mientras tanto el niño feliz ha progresado mediante el tesoro robado al otro: el seno de la madre. En treinta y tantos días ha aumentado como un kilo; mama abundantemente cada tres horas. En las horas de la mañana sale con su nodriza en el gran automóvil todo protegido con cristales, a tomar aire y sol en el parque vecino. Por las tardes, su nodriza, vistiendo un vistoso traje apropiado, con su toca de encajes y sus blancos guantes de hilo, lo pasea en los brazos por la vereda de la plaza, deteniéndose solo, de vez en cuando, para que puedan admirarlo los amigos de la familia que pasan accidentalmente.

Estoy seguro que vuestro corazón se rebelará ante

esta flagrante injusticia. No creais, sin embargo, que lo que os cuento es una pura fantasía. Con pequeñas variantes, es lo que sucede en 80 casos sobre cada 100 niños no criados por su propia madre.

Por cada niño sano y hermoso que vemos pasear por las calles de la ciudad, en brazos de una nodriza lujosamente vestida hay, seguramente, otro enfermo, abandonado y miserable quien ha sido usurpado en su derecho sagrado al seno materno.

La nodriza es un bien inmenso para un niño cuya madre no puede o no quiere alactarlo, pero es una condenación fatal para el niño abandonado.

Vuestra misión humanitaria os obliga a defender. más al niño abandonado y que tiene todos los derechos concedidos por la naturaleza y por el amor, que al que por cualquier circunstancia ha perdido los suyos y los usurpa a otro. Para ello, debéis hacer intervenir vuestra convicción, vuestros conocimientos, tratando que en los casos irremediables se aminore, en lo posible, el mal que se va a producir a un niño inocente y desvalido.

Debéis poner en juego todos los recursos posibles antes de permitir semejante atentado.

El primero, el más importante tal vez, es transmitir la convicción, que debéis tener vosotras mismas, de que **son pocas las madres que no pueden criar a su propio hijo**. Para conseguirlo, lo primero es quererlo, y quererlo con todo el convencimiento de que se trata de cumplir una obligación impuesta por la naturaleza y por la moral.

Es cierto que en algunos casos, la madre no tiene leche o la tiene en cantidad insuficiente, pero la dificultad puede ser vencida con paciencia y habilidad. Sabéis ya en parte, lo que se debe hacer:

Insistir, insistir, insistir.

Poner el niño al pecho más a menudo, puesto que

la mejor manera de que aumente la leche es hacer que el niño mame. Los intervalos de las lactadas, pueden reducirse sin inconveniente. En vez de las cinco, seis, siete veces que indica el reloj de la madre, ocho, nueve, y aun diez veces en las 24 horas.

Mientras tanto, para que el niño no sufra hambre, deberá tomar provisoriamente **otro alimento con el cual se completa la ración insuficiente de pecho.**

Ya veréis más adelante cómo se preparan los alimentos artificiales convenientes para hacer estos agregados. Por lo pronto, es necesario que aprendais cómo debéis proceder si os toca aconsejar en un caso dado.

Cada ración debe ser completada en lo que falta, haciendo tomar al final de ella, una dosis de alimento artificial.

Imaginaos, para ser más claro, que se trata de completar la ración de un niño de seis meses. Cada una de ellas será — como ya lo sabeis de 160 gramos. Las pesadas diferenciales repetidas en varios días os han demostrado que el niño no alcanza a sacar esta cifra. En tales condiciones, no se puede perder tiempo, esperando que la madre produzca más leche. Esperándolo, completaremos con el alimento artificial elegido las lactadas insuficientes hasta los 160 gramos normales.

He aquí un ejemplo:

Raulito: Edad, 6 meses.

Fecha: 25 de Enero.

HORAS	SACÓ del pecho	AGREGADO en alimen. art.	TOTAL de ración
6	120	40	160
9	80	80	160
12	10	150	160
15	50	110	160
18	0	160	160
21	80	80	160

Espero que comprendáis y recordéis esta regla, realmente muy sencilla.

Si con esta forma de alimentación — que se llama **alimentación mixta**, por cuanto se combina el método natural con el artificial — no puede conseguirse que la propia madre alacte su niño, o si por cualquier otra circunstancia se resuelve entregarlo a una nodriza, a una madre postiza, debéis intervenir activamente para que no se cometa el crimen de sacrificar la vida del niño que va a ser abandonado, exigiendo en toda forma que se le tenga en cuenta, al menos, y se haga por él todo lo posible para que su desgracia se aminore.

La mejor conducta, la que todavía puede conciliar los intereses y conveniencias de los dos niños es la de dividir las ventajas de la lactancia entre ambos, entre el niño rico que paga y el niño pobre que vende su derecho a la vida.

El niño de la nodriza deberá ser admitido en la familia y cuidado como el otro.

Las ventajas obtenidas en tal forma, son tan numerosas y positivas que compensan a la familia rica las molestias ocasionadas por el niño de la nodriza. Procediendo así, se tendrá una nodriza más estable, ya que no se verá obligada, a cada momento, a correr al lado de su niño, enfermo por los descuidos de los encargados de alimentarlo. Como la nodriza está tranquila teniendo su propio niño al lado, tendrá leche abundante, tanta, que bastará para los dos. Si no fuera así, si la leche no alcanzara, se podrá emplear un par de biberones complementarios, estableciéndose una forma de alimentación mixta: cada uno de los dos niños, toma alternativamente una ración de pecho y otra de alimento artificial.

La salud del niño y la tranquilidad de nuestra conciencia quedará en esta forma asegurada.

A veces, tampoco esto es posible, y el convencimiento de las ventajas de este método de proceder, no puede ser inculcado en las personas que deben resolver la cuestión en definitiva.

Siempre os quedará, entonces, la posibilidad de velar por la suerte del niño abandonado. Aconsejad, pedid, suplicad si acaso, para que su suerte no sea indiferente a los que estén en condiciones de aliviarla. Para ello, la nodriza debe ser ayudada; la familia entera deberá interesarse por la forma en que es atendido el niño pobre, permitiendo a la madre todas las salidas que necesite hacer para asegurarse de que está atendido convenientemente y para tomar las medidas necesarias en el caso que no lo esté.



LOS PEQUEÑOS GENIOS INVISIBLES



¿Cuántas veces habéis tenido delante de los ojos un libro de cuentos maravillosos, en cuyas páginas, brillantemente ilustradas con láminas de variados colores, habéis leído la historia de genios invisibles y poderosos, capaces de hacerse presentes al simple conjuro de una varita, de una lámpara o de un anillo mágico?

Unas veces, salen del cofre de bronce o de acero cincelado que un pobre pescador enganchó con su anzuelo, después de largas horas de aburrimiento. Otras, giran en ronda, asidos de las manos, al claro obscuro de las noches lunares, vistiendo verdes bombachas, ajustados corpiños, abiertas babuchas y gran bonete rojo y encorvado en forma de pimentón, el cual corona la cabeza cana y barbuda, equilibrada sobre un tronco apenas más grande que vuestro puño cerrado y sobre piernas no más largas que dos dedos pulgares puestos de punta. ¡De cuántas hazañas no son ellos capaces! Pueden tomar a los niños, conducirlos a través de los espacios en un vuelo prodigioso, hasta regiones encantadas en donde hay palacios con puertas de oro, de cobre y de plata, cuyas claraboyas son enormes brillantes, en cuyos jardines los árboles más extraños fructifican en perlas, rubíes y topacios tan

grandes como los limones de nuestros huertos. Aparecen en una nube de vapor que se condensa y desaparecen como una burbuja de jabón, sin dejar un solo rastro de su vida milagrosa efímera.

Evocados en los libros, en los cuentos o en los sueños, pueblan, solo, la fantasía de los poetas y de los niños. Pero, ¿qué pensaríais si os asegurara que existen en la realidad? Sonreiríais, tal vez, incrédulamente. — ¡Cómo!... ¿Genios invisibles en pleno Siglo XX y para vosotras, que contais, quienes más, quienes menos, más años que los dedos de las dos manos reunidas?

Y bien, ellos existen y no los vemos porque, siendo infinitamente pequeños, nuestros ojos no tienen suficiente agudeza para ello. Fueron descubiertos por un sabio inmortal que se llamó **Luis Pasteur**.

Son los **microbios**.

Los microbios son, en efecto, seres sumamente pequeños pero que, no obstante su pequeñez, tienen en la naturaleza un poder solo comparable al de los genios evocados en los cuentos, en los libros y en los sueños.

Están en todas partes, nos acompañan en todo momento, nos dan la vida o la muerte, nos ayudan en nuestras empresas o desbaratan nuestras mejores esperanzas. Genios malignos o benignos, según cada momento y cada circunstancia, tienen en eu universo una misión tan importante, que nuestra vida misma no sería posible sin su presencia y su ayuda.

Su pequeñez es tan extrema, que es difícil tener una idea aproximada de ella. Desde luego, nuestros ojos no son capaces de percibirlos directamente y, sin embargo, nuestros ojos perciben objetos muy pequeños, sobre todo si se mueven ligeramente. Con mucha atención pueden ver un "bicho colorado" ese pequeño durante insecto que vive en las hojas de las hierbas toda la primavera, y que espera solo la primera opor-

tunidad para treparse a las pantorrillas de los que por ellas se aventuran, atravesar sus medias, insinuarse por entre los zapatos y ubicarse cómodamente en la piel, provocando esas terribles comezones para atender a las cuales no se tiene en cuenta ni el sitio, ni la hora. Con razón los sabios le han llamado "tetrágenus molestísimus".

Ahora bien, un microbio es 200 veces más pequeño que un bicho colorado.

¿Queréis más? Pues recordad lo que es un milímetro, divididlo mentalmente en mil partes iguales, tomad solo dos o tres de esas partes: tal es el tamaño de un microbio. Para hacer un metro tendríais que acoplar a lo largo, uno después de otro, 500.000 microbios. Para cubrir una superficie de un centímetro cuadrado, con microbios, sin encimarlos, necesitaríais 25 millones; y si, llevadas por vuestra curiosidad, queréis averiguar cuántos caben en un centímetro cúbico, esto es, más o menos, en el hueco de un dado de marfil, os encontraréis con que, para llenarlo, necesitaríais alrededor de 125.000.000.000 de microbios.

¡Ciento veinticinco mil millones de seres encerrados en el hueco de un dado! Imaginad todo el poder que pueden desarrollar, puestos en libertad y no obstante su infinita pequeñez. Recordad que el número hace la fuerza, y ellos son poderosos, sobre todo por su número infinito, por su infinita pequeñez, pues estas dos cualidades les permite estar en todas partes: en nuestras manos, en nuestras ropas, en los objetos, en el polvo que se ha depositado sobre éstos o en el que está suspendido en el aire que se agita y que penetra hasta nuestros pulmones cuando respiramos. Son tan pequeños que para transportarse de un objeto a otro, les basta adherirse a ellos por simple contacto. Así, si nuestras manos estuvieran completamente libres de ellos, bastaría tocar ligeramente un objeto que los con-

tuviera, para que quedaran inmediatamente contaminadas. Nada, pues, de garras para prenderse, ni de miembros para transportarse. Su organización es completamente sencilla.

El hombre ha podido llegar a apoderarse de estos seres, no obstante su extremada pequeñez; a encerrarlos en vasijas especiales de cristal en las cuales los alimenta con substancias apropiadas a sus necesidades; a manejarlos, a **cultivarlos,** en una palabra, para po-



der aprovechar su poder maravilloso destinándolos a fines útiles, y también para defenderse de ellos evitando el mal que son capaces de producir.

Para ello nos servimos de un aparato que es como la varita, la lámpara o el anillo mágico de los cuentos de genios. Este aparato es **el microscopio,** palabra que ha tomado su origen de dos del idioma que hablaban los griegos, pueblo de la antigüedad: **micro** de una que significa **pequeño; copio** de otra que significa **percibir.** Percibir lo pequeño.

Mirándolos con el microscopio, los microbios aparecen mucho más grandes de lo que son en realidad: 500 a 1000 veces más grandes. Se puede, también, apreciar por su intermedio las formas variadas que adoptan estos seres. Los hay que son como simples bastoncitos, sumamente tenues y transparentes, aislados o agrupados formando caprichosas figuras; otros son redonditos como granos o puntos, aislados o agrupados en racimos o cadenitas. La mayoría de ellos permanecen inmóviles, como si estuvieran muertos; algunos, muy raros, se mueven de un lugar a otro en el líquido en el cual se los mantiene, cruzando el campo de visión del microscopio, de un extremo al otro, merced a los activos movimientos de unas especies de pestañas, que mueven, como los peces sus aletas, para trasladarse. Todos son incoloros y semitransparentes.

Pero — diréis, vosotras, — si estos seres viven, deben alimentarse, puesto que sin alimentos no hay vida. ¿Qué comen? ¿Cómo comen? ¿Tienen boca para comer?

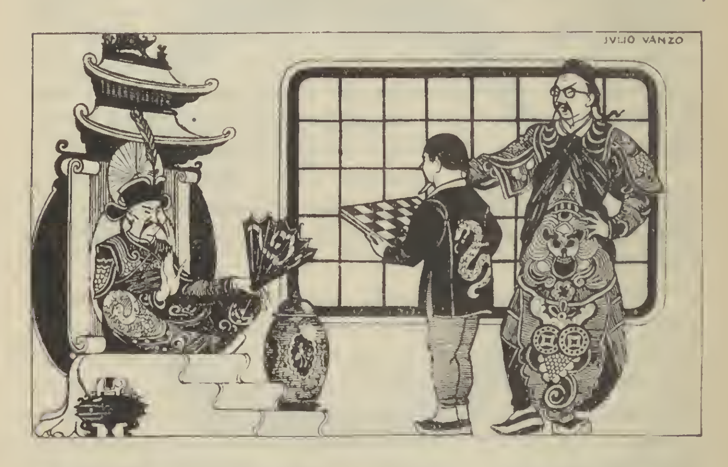
Propiamente hablando, los microbios no comen, pues **comer** significa introducir alimentos al cuerpo por la boca, y los microbios no tienen boca, ni la necesitan: los microbios **incorporan**, simplemente, los alimentos que necesitan, a través de la superficie de todo su cuerpo, tomándolos del medio en que están sumergidos, de la misma manera que un pedazo de papel o de género absorbe el agua en que se deposita.

Por esta razón, hay **medios** en los cuales los microbios pueden vivir y otros en los que, no encontrando lo que necesitan para ello, mueren. Estos últimos son **medios desfavorables**, unas veces porque no tienen alimentos, otras porque las condiciones físicas, esto es, las que dependen de la temperatura, la humedad, la presencia o ausencia de aire, les son contrarias. Los microbios necesitan, pues, de condiciones especiales

para vivir cómodamente. Se diría que también ellos exigen un cierto confort: un calorcito suave, humedad, poca luz, poco sol, poco aire... Entonces viven y se multiplican en forma prodigiosa.

Para que comprendáis mejor la rapidez extraordinaria de tal multiplicación, permitidme que os cuente un cuento:

Había una vez, en China, un sabio muy sabio: inventó el juego de ajedrez, con el tablero y las piezas, tal cual le conocéis ahora, pues desde entonces no



ha sufrido modificaciones. El sabio encontró tan bonito y divertido su invento que, buscando el medio de sacarle el mejor partido, fué a la corte y lo presentó al Emperador, mostrando cómo funcionaban las piezas y lo igenioso y divertido del juego. El Emperador quedó tan complacido, que lo adoptó para su corte, ofreciendo, en cambio, al inventor, regalarle lo que pidiera. El sabio meditó un instante y luego dijo:

—Hay en el tablero 32 casillas blancas y 32 negras: en total 64 casillas. Estaría bien recompensado

si Vuestra Majestad Celestial me diera un solo grano de trigo por la primera casilla, y por cada una de las siguientes, el doble de lo anterior.

—¿Nada más? — preguntó el Emperador creyendo que el sabio era un tonto de capirote.

—Nada más — contestó éste, muy serio.

—Convenido — concluyó aquél, riendo. Pero cuando fué a cumplir su promesa, se encontró con que todo el trigo del Celeste Imperio no alcanzaba a cubrir el número de las casillas en la proporción prometida.

Si no creéis en este imprevisto resultado, tomad lápiz y papel y haced la misma operación: 1, 2, 4, 8. 16, 32, 64, 148... Veréis cómo, si no se os concluye la paciencia, cuando lleguéis a las 64 multiplicaciones por 2 y suméis después todas las cantidades parciales, la cifra obtenida es tan enorme que es necesario tomar una cierta precaución para leerla convenientemente. Héla aquí:

18.446.744.073.709.551.615

cifra que se lee en la siguiente forma:

Diez y ocho trillones, cuatrocientos cuarenta y seis mil setecientos cuarenta y cuatro billones, setenta y tres mil setecientos nueve millones, quinientos cincuenta y un mil, seiscientos quince.

Lo mismo pasa con los microbios. Para multiplicarse, cada uno se divide en dos, éstos en cuatro, los cuatro en ocho, y así sucesivamente, como en el tablero de ajedrez. Como para cada división, el microbio no emplea sino de quince a veinte minutos, y como por otra parte, nunca comienza la serie sino con centenares o miles, pensad cómo estará cualquier substancia en donde encuentren lo que necesitan para vivir y multiplicarse.

El calor suave es sumamente favorable a los microbios. Por eso se multiplican tanto en verano. Si han invadido, por ejemplo, una botella de leche des-

tinada a un niño, no se multiplicarán tan rápidamente si la madre ha tenido la precaución de mantenerla en una heladera; pero si por ignorancia o para no tomarse doble trabajo, la deja en **un termo** o en baño de María en donde se mantiene tibia, aun por corto tiempo, entonces la multiplicación se hará como en el tablero de ajedrez.

El frío inmoviliza los microbios; el calor suave los aviva; el calor intenso los destruye.

El calor intenso es el peor enemigo que pueden tener los microbios. No creáis, sin embargo, que se mueren con sólo darles un simple baño caliente. No, para destruirlos es necesario hacerlos hervir un buen rato, diez minutos por lo menos, porque sino, aun cuando medio "atontados", son capaces de reaccionar y volver a las andadas... ¡A ellos, mas que a los pobres gatos, se les puede aplicar aquello de las siete vidas.

Pero — diréis vosotras — ¿cómo siendo tan pequeños pueden ser tan dañosos? No tienen boca, aguijón, ni garras...

Sí, pero tienen venenos.

El cuerpo de los microbios, segrega, en efecto, substancias especiales, sumamente activas llamadas **toxinas microbianas.** Cada microbio segrega una cantidad infinitamente pequeña de toxina, pero, como por una parte, son tantos los microbios y como por otra, estas toxinas son los venenos mas activos que se conocen, los microbios disponen, con ellas, de un poder considerable.

Con tales armas, pueden ser nuestros amigos insustituibles o nuestros mortales enemigos.

Hay, en efecto, desde un punto de vista humano, microbios que son buenos, amables, diligentes, que nos ayudan a vivir, que nos preparan sabrosos alimentos, que nos cuidan y que nos protegen. Otros, en cambio, conspiran constantemente contra nuestra vi-

da. Entre los primeros. están los encargados de transformar ciertas substancias que no son directamente aprovechables, en otras que lo son. Son los microbios los que transforman la nata de la leche en sabrosa manteca; los microbios los que hacen fermentar la malta para fabricar la cerveza; los que hacen madurar la levadura con la cual se hace el pan y los bizcochos; los que transforman la piel cruda de un animal en una suela lisa y brillante, suela con la cual hacemos nuestro calzado y nuestros muebles. Son también los microbios los que llenan el humilde, pero utilísimo oficio de hacer desaparecer todas las basuras y desperdicios, transformándolos en tierra. Vosotros lo habéis visto más de una vez: apenas muere un animal o una planta, su cadáver entra inmediatamente en putrefacción. Talvez penséis que esto es un mal, porque el aspecto de un animal muerto y putrefacto, os es infinitamente repugnante; pero, pensad lo que sucedería si el cuerpo de los animales y de las plantas muertas no desaparecieran nunca. La tierra, en poco tiempo, tendría una población de cadáveres, mayor que la de vivos. Los microbios los hace desaparecer, apoderándose de ellos, descomponiéndolos, mediante el **proceso de la putrefacción** que tiene por resultado final, incorporarlos a la tierra, madre común de todos los seres que habitan su superficie.

No solamente los cadáveres de las plantas y de los animales sufren la acción de los microbios: todas las substancias orgánicas — provenientes de las plantas y de los animales, — lo sufren también. Allí donde hay un poco de calor y de humedad — y aun para ciertos microbios muy valientes y vigorosos, en donde no lo hay — se instalan, se multiplican prodigiosamente y comienzan su trabajo de transformación, mediante el cual la vida es una continua cambiante. El estiércol de los animales, es transformado por los mi-

crobios en substancia indispensable para la vida de las plantas y así, este abono de origen ruín e innoble, será transformado en la gloria del color y del perfume de las flores.

Los microbios juegan, pues, un rol importantísimo en la evolución de la vida. **Transformar**, esa es su misión. Cuando en el desempeño de ella, se interponen nuestros intereses o conveniencias humanas, decimos que los microbios son dañosos, y lo son en efecto para el hombre. Un ejemplo os hará comprender fácilmente esta verdad:

Los microbios encuentran en su camino el frasco destinado a un niño pequeño; es algo que debe evolucionar, transformarse, según las leyes generales de la vida; los microbios, cumpliendo su misión, llegan a ese alimento, se multiplican en él y la putrefacción comienza, como comenzaría y proseguiría hasta el fin, si en lugar de leche, fuera un cadáver de animal o de planta. Pero ese frasco de leche, está destinado al niño, que lo ingiere y se enferma porque los microbios atacan también su cuerpo, como atacaron el frasco de leche; se enferma y muere; los microbios seguirán desempeñando su misión con el nuevo cadáver.

Vosotras diréis: ello sería muy bueno y nadie hablaría mal de los microbios, si se redujeran a atacar los innumerables muertos y respetaran los vivos. ¿Por qué destruirlos, hacerlos desaparecer?

Así debería ser, en efecto, y es probable que al principio de los tiempos así fuera. Los microbios se alimentaban entonces con cuerpos de animales muertos, pero, después, algunas razas de microbios encontraron el medio de atacar a plantas muy viejas o moribundas, incapaces de defenderse contra ellos, y de esas razas surgieron otras cada vez más bravías, hasta llegar a las actuales que son las que producen la mayo-

ría de las enfermedades, atacando plantas y animales sanos.

Un hecho muy interesante es el siguiente: aun esta última clase de microbios, poco pueden con los animales que viven en estado salvaje, sin más techo que la bóveda del cielo, a la luz y el calor del sol; en cambio, los animales que por cualquier circunstancia tienen que recluirse en habitaciones estrechas, mal ventiladas, mal iluminadas, son presas fáciles de ellos. Un ejemplo característico nos es dado por lo que pasa con los monos que son traídos desde los bosques en donde llevan una vida absolutamente libre, para ser encerrados en las jaulas de los jardines y parques zoológicos, y que en tales circunstancias enferman a un plazo más o menos corto de **tuberculosis**. Esta enfermedad, producida por una raza especial de microbios, es desconocida entre tales animales al estado salvaje.

Lo mismo pasa con el niño. Si vive al sol y al aire, una buena parte del día, si sus habitaciones están perfectamente ventiladas por la noche, si su alimento es el natural, si se acerca en todo lo posible a la vida libre que impone la naturaleza, los microbios difícilmente podrán atacarlo. Por lo contrario, si la luz y el calor del sol no bañan su cuerpo, y si su alimento es uno extraño a su constitución, los pequeños genios malignos invaden su cuerpo produciendo la enfermedad y la muerte.

Ahora que conocéis la vida y milagros de estos extraños seres, podéis decir si tenía o no razón al afirmaros que eran tan poderosos como los genios evocados en los libros, en los cuentos y en los sueños.

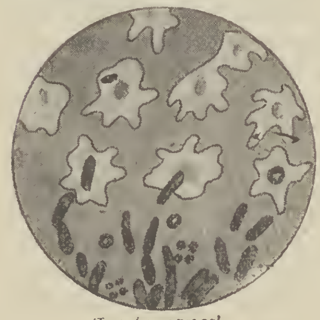
———

LAS ENFERMEDADES INFECTO CONTAGIOSAS

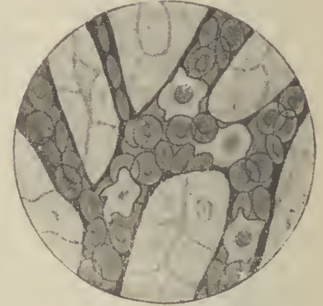
Pueden ser comparadas a verdaderas, terribles batallas. El campo de batalla es el cuerpo del niño. Los combatientes son, por un lado

Los Microbios

que atacan valiéndose de su gran número y de las toxinas que segregan sus cuerpos.



'Los 'guerreros'.



''El campo de batalla'

Por otro lado,

Los glóbulos blancos de la sangre,

compañeros de los globulos rojos de la misma, que defienden el cuerpo apoderándose de los atacantes y destruyéndolos.

Durante la lucha, mueren millares y millares de microbios, millares y millares de glóbulos blancos. Cuando en la batalla triunfan los microbios, el niño muere envenedado por las toxinas; si en cambio triunfan los glóbulos blancos, el niño sana, y por regla general los glóbulos blancos victoriosos se hacen tan veteranos y valientes, que el cuerpo no puede ser atacado por la misma clase de microbios, aunque puede ser atacado por otras. Se dice entoncces que

El niño queda inmunizado

Algunas veces, aun cuando triunfen los glóbulos blancos, el campo de batalla queda hecho una ruina, una desolación como quedan todos los campos de batalla. Se dice entonces. que el niño ha quedado delicado.

La tuberculosis

aprovecha esa circunstancia para atacar y vencer definitivamente a los defensores agotados por la lucha. Los microbios de la tuberculosis se parecen a esas bandas de merodeadores y bandidos que se entregan al pillaje después de las batallas.

Las batallas reñidas entre microbios y glóbulos blancos son numerosas y tienen nombres propios. Las más conocidas se llaman

El Sarampión. La Escarlatina, la Tos Convulsa, la Difteria

Tan pronto como se inicia una batalla, los microbios se ponen tan bravos y terribles, que atacan otros niños. Entonces se dice que es

Una enfermedad contagiosa

A veces la guerra se extiende a todos los niños de una ciudad. Entonces se habla de

Una Epidemia

Como los microbios son tan numerosos y pequeños, les es fácil pasarse de un campo de batalla a otro. Para ello, basta que un niño enfermo se ponga en contacto con un niño sano. A esto se llama

Contagio Directo

Pero también los microbios pueden ser transportados por los objetos, por las personas, por las moscas; se dice entonces que hay un

Contagio Indirecto

Los microbios no están, sólo, en efecto, en el interior del cuerpo del niño enfermo, sino también en su superficie y sobre todo

En la saliva. en las lágrimas, en la mucosidades de la nariz y en las que son arrojadas por la tos.

Para que los glóbulos blancos ganen la batalla en el cuerpo del niño. es necesario que esté sano, fuerte, bien alimentado. respirando día y noche aire fresco y puro.

Para que de una sola batalla no se haga una guerra mundial.

Una Pandemia

se debe

Aislar al niño enfermo

evitando que los sanos estén, un solo instante, con él o con las personas que han estado con él· destruyendo las moscas; evitando que el niño sano lleve a la boca sus manos y sus juguetes.

La Viruela se evita por medio de la vacuna.

A FALTA DE PAN BUENAS SON TORTAS

Si el niño no dispone del seno materno, y no puede tomar el de una nodriza, no está por ello destinado a perecer. El problema de **alimentarlo artificialmente** es uno de los más interesantes y difíciles de resolver.

La naturaleza — hemos dicho ya — ha puesto en el pecho de la madre un alimento incomparable para el niño. Introducido directamente a su boquita, tibio, sin contacto con la luz y el aire, su organismo lo incorpora inmediatamente, haciéndolo formar parte viviente de sí mismo y aprovechándolo para crecer. Si falta, ¿cómo reemplazarlo sin desventajas? Cualquiera que sea el alimento con el cual se pretenda substituirlo, nunca poseerá sus preciosas cualidades. Los alimentos que no pasan directamente a la boca del niño, sino que se ponen en contacto con el aire, con las vasijas, con las manos, con los objetos, son invadidos por los microbios que están en todas partes, y que lo hacen entrar en putrefacción mediante los procesos naturales que ya conocéis.

Ciertamente que se puede librarlos de tal invasión, pero para ello será necesario someterlos a maniobras que modifican sus cualidades, diferenciándolos, aun más, del alimento natural.

La inteligencia de muchos hombres de genio, ha sido puesta, a través de los tiempos, a contribución para resolver este problema. El éxito ha sido solo relativo: **ningún alimento artificial es tan bueno para el niño como su alimento natural.**

Pero esta verdad no debe conducir a la madre

a un extremo pesimismo. Hay todo un arte, toda una ciencia de los alimentos artificiales. Sus principios forman parte de la nuestra, **de la Puericultura** y deberán ser conocidos por cada una de vosotras. Ellos nos indican, como norma fundamental, que **debemos imitar a la naturaleza, acercarnos, en lo posible, al alimento natural que deberá ser tomado como modelo.**

¿Cuál es el alimento que más semejanza tiene con la leche humana?

La leche de los animales. Las más usadas en la alimentación de los niños, son: **la de vaca, la de burra o yegua, la de cabra.**

De las tres, la que más se parece a la leche humana, es sin duda la de burra o yegua, pero no es tan fácil de adquirir como la leche de vaca. Como la leche de burra o yegua se corta al hervirla, **debe ser empleada cruda** en las mismas condiciones, entonces, que la leche humana. Pero si esto es una ventaja tratándose de esta última, no lo es tratándose de la primera, pues los microbios pueden alcanzarla fácilmente y atacar al niño por su intermedio. Además, es muy cara, así solo es empleada cuando el niño se enferma, en condiciones determinadas por el médico. En tales casos, será necesario evitar, por todos los medios posibles, que los microbios lleguen a ella.



También se emplea la leche de cabra. Ya comprenderéis que tampoco su uso es muy práctico. En algunas de nuestras provincias montañosas se hace mamar directamente al niño en la ubre del animal; las cabras se habitúan a ello fácilmente y así no es raro

ver reproducida, con alguna aproximación, la escena de Rómulo y Remo — los fundadores de la antigua Roma — mamando en la ubre de una loba.

La leche de vaca es, sin duda, la que está más al alcance del uso diario. Veremos cómo, para que el niño pueda aprovecharla, se debe hacerle sufrir algunas modificaciones que la hacen más digerible, menos dañosa. Mientras tanto, establezcamos las condiciones que una leche de vaca destinada al consumo de los niños debe llenar.



Una buena leche de vaca debe poseer estas tres condiciones fundamentales:

Ser pura.

Ser fresca.

Provenir de animales sanos.

La pureza de la leche es una condición fundamental, sobre todo cuando está destinada a la alimentación de un niño. Pero bien sabéis que la leche que consumimos, rara vez la tiene, pues los lecheros le agregan las más variadas substancias, para aumentar su cantidad y obtener mejores ganancias.

Si me preguntárais, ¿qué es lo que los lecheros agregan a la leche, os podría contestar con una pregunta equivalente: ¿qué es lo que no le agregan?

Desde luego, le agregan agua — menos mal si fuera agua limpia; — le agregan substancias destinadas a impedir que los microbios se multipliquen y la echen a perder, **substancias antimicrobianas, o antisépticas**, que son venenosas para el hombre; en fin, le agregan substancias diferentes, para que, no obstante el agua, la leche parezca cremosa y rica. En este sentido, el repertorio de las falsificaciones es interminable: almidón, papas, sesos hervidos, etc. Imaginad el efecto producido, cuando estas substancias penetran en el delicado organismo de un niño pequeño.

La leche debe ser fresca, esto es, recientemente ordeñada. Un vaso de leche es para los microbios algo así como un paraíso, cuando apenas ordeñada de la vaca, llegan a ella. ¿Cómo? Ya lo sabéis; estando en todas partes — en las vasijas, en el agua, en el aire — las manos de los ordeñadores, el polvo ligerísimo que flota en el aire, las partículas de estiércol y de paja que las vacas arrojan al sacudir la cola, las patas de los millares de moscas que pululan en los corrales y establos, transportan continuamente hasta la leche recién ordeñada millones de gérmenes. Cuando han llegado a la leche, encuentran en ella un medio sumamente favorable: calor suave, humedad, sombra, alimento. Entonces se multiplican tan rápidamente como los granos de trigo del sabio chino, inventor del ajedrez. Cuanto más tiempo pasa, más son los millares y millares de microbios que hay en cada gota. Para ellos, el tarro de leche que transporta el tren desde un pueblo cercanoal a la gran ciudad en donde ha de ser consumida, no tiene diferencia alguna con el cadáver de un animal cualquiera. Segregan sus venenos o toxinas y la putrefacción comienza y sigue rápidamente. **La**

leche se pone agria; algunas veces se corta, otras no, pero cuando las toxinas son muy abundantes, ya no es un alimento sino un veneno activísimo, capaz de matar al niño que la ingiera.

Podría ocurrírseos que por más microbios que se desarrollen en la leche, siempre pueden ser destruidos haciéndola hervir, ya que hemos dejado sentado que el calor intenso es el peor enemigo que ellos tienen. Es cierto, haciendo hervir la leche, se destruyen todos los microbios, **pero no se destruyen las toxinas** no. En invierno, el frío paraliza, deja inmóviles a los microbios, en condiciones de no poder dañar; en verano, pasa lo contrario.

Por esta última razón, **la leche debe ser hervida inmediatamente después de sacada,** sobre todo en verano.

Además de ser pura y fresca, **la leche debe provenir de animales sanos,** que no tengan enfermedades contagiables al niño.

¿Cuáles son estas enfermedades?

No quiero mencionaros en este sitio sino una sola, la más terrible de todas, la que podría ser considerada como el peor azote de la humanidad. Tendréis oportunidad de conocerla mejor, leyendo las páginas siguientes de este libro, pero mientras tanto, para que aprendáis desde ya a defender al niño contra ella y a defenderos vosotras mismas, permitidme que estampe aquí su nombre siniestro, en forma de que nunca podais olvidarla:

TUBERCULOSIS

Ataca al hombre y a los animales. Las vacas lecheras pueden tenerla y contagiar por medio de la leche al niño que la tome. Es producida por una de las tantas familias de microbios: **el microbio de la tuberculosis.**

¿Cómo conseguir para el niño una leche de vaca pura, fresca y sana?

En el campo o en los pequeños pueblos, cada familia puede obtener su provisión de leche sin trabajos ni complicaciones. El corral o el gran patio de la casa aloja una mansa y sana vaca que provee de leche sabrosa y abundante. Puede ser ordeñada todas las veces del día que sean necesarias, aun cada vez que **el reloj de la madre** indica el momento en que el niño debe tomar su frasco. Pero en las ciudades populosas, no es lo mismo. La leche proviene del tambo de la ciudad o del ordeñadero de los pueblos vecinos. Ahora bien, hay una gran diferencia entre la leche que viene de una y otra parte: una es buena; la otra es mala.

La leche que viene del campo y de los pueblos vecinos, no es ni fresca, ni pura, ni sana, esto es, no posee las cualidades que hemos enumerado como indispensables. Esta leche es ordeñada muchas horas antes de ser entregada en las casas, en las mañanas, por los lecheros ambulantes. Para poderla expender así, en las primeras horas, los tamberos la ordeñan en la tarde anterior, la ponen en sus grandes tarros y la depositan en la estación del pueblito en donde permanecen hasta que pase el tren. El tren viaja y sacude el tarro de leche durante algunas horas; nueva espera en la estación de la ciudad, en donde es distribuída a los vendedores ambulantes

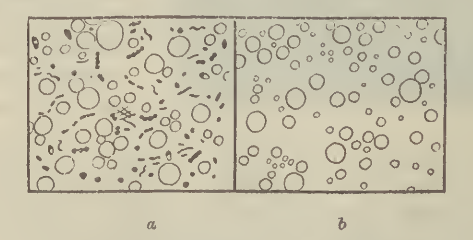


quienes, después de traspasarla a sus tarros, recorren las calles, agitándola de nuevo, hasta dejarla en los zaguanes después de muchas horas. ¿Cuántas? 12 a 14 cuando menos. Pensad en el número infinito de microbios que han tenido tiempo de pulular y de segregar sus mortíferas toxinas y en el daño que éstas pueden ocasionar cuando la leche es consumida por el niño.

Un niño pequeño jamás deberá ser alimentado con leche vendida por los lecheros ambulantes.

La leche de los tambos establecidos en la ciudades mismas, es buena, siempre que se tomen algunas precauciones. Se enviará al tambo una persona seria e inteligente, que no se deje defraudar por el tambero siempre más atento a su propia conveniencia que a su deber; la leche deberá ser ordeñada en presencia misma del comprador, en la vasija perfectamente limpia y de ancha boca, que éste lleva — no en la sucia medida del tambero; — recubierta, después, con una gasa o tapa apropiada, para que durante el viaje de regreso a la casa, no caiga polvo; hervida y enfriada inmediatamente después. La vaca deberá ser sana como lo demuestre el certificado del veterinario municipal, que el tambero está obligado a exhibir.

Solo así la leche tendrá las tres condiciones indispensables: **Pura, fresca, sana.**



a *b*

Gota de leche mirada al microscopio: *a*, con microbios; *b*, sin ellos.

GUERRA A MUERTE A LOS MICROBIOS

Defender el alimento del niño de la invasión de los microbios: he ahí una de las grandes dificultades que se encuentran en la Puericultura, la ciencia amena y útil que vais aprendiendo, paso a paso, en las páginas de este libro.

Cuando el niño es puesto, simplemente, al seno de la madre, ningún cuidado es necesario; el alimento **es estéril.** Pero cuando se trata de un alimento artificial, y sobre todo, de la leche de vaca, no solo hay que impedir que los microbios lleguen, sino también destruirlos cuando han llegado.

La limpieza es la base de esta defensa.

Todas las vasijas destinadas a contener la leche, todos los útiles que sirven para prepararla y dársela al niño, deben estar rigurosamente limpios. Esto se puede conseguir **lavándolos inmediatamente después de usados, con agua fría y jabón, y repasándolos después con agua hirviendo.** Las vasijas deberán ser colocadas boca abajo y recubiertas con una tela limpia para que el polvo no se deposite en su interior. Inmediatamente antes de usarlas, deben ser enjuagadas de nuevo con agua hervida, pero no deben ser enjugadas con un trapo, por limpio que éste sea, pues en lugar de retirar los microbios que contienen, quedarán en su interior los que contenía el género y el resultado será contraproducente.

Si pudiérais conseguir leche de una vaca perfecta-

mente sana, ordeñada con todo cuidado por manos limpias recibida en una vasija esterilizada, para consumirla inmediaeamente después de ordeñada, — tal cual lo habéis visto hacer, algunas veces, en casas de campo en donde pasábais vuestra temporada de verano — ningún peligro se corría en dársela cruda al niño, pues los microbios que contuviera no serían suficientes para dañarlo. Pero, desgraciadamente, esto no es posible en la práctica de todos los días y el **método de la leche cruda** solo puede ser empleado con las que no se pueden hervir — como las de burra o yegua, porque al hervirlas se cuajan — y solo tomando infinitas precauciones.

Lo mejor será, pues, atacar a los microbios en sus mismas trincheras, para destruirlos. El fuego es nuestra mejor arma y debemos usarla en forma de que no quede ni uno solo con vida.

Se debe hervir los alimentos destinados al niño, esterilizándolos. Se puede proceder de dos maneras:

Por el método de la vasija abierta.

Por el método de la vasija cerrada o del baño de María.

El primero consiste en hervir, simplemente, el alimento del niño en una vasija abierta, colocada sobre la llama. El alimento fresco y ya preparado, es vertido en una cacerolita enlozada y puesto a hervir en la hornilla de la cocina, o lo que es mejor, para evitar que caigan en su interior pedacitos de carbón, cenizas, etc., en un calentador eléctrico o en un calentador "Primus".

El calor deberá ser suficientemente enérgico para que la ebullición se produzca sin tener que esperar demasiado, sin ser, sin embargo, excesivo, pues el alimento se quemaría. No useis tampoco una cacerola de hierro o de aluminio, pues la leche se quema en ellas fácilmente y toma ese gusto desagradable que

más de una vez os ha hecho protestar cuando lo percibísteis en vuestra taza de desayuno.

Es necesario que la leche **hierva a borbotones durante cinco minutos, a contar desde el momento en que empieza a hervir,** pero tened cuidado de no creer que hierve cuando, levantándose de improviso en la cacerola, la desborda para caer sobre el fuego si no la retiráis apresuradamente "para que se calme". La leche es, en efecto, como esas personas nerviosas que se encolerizan por cualquier motivo y que se calman tan pronto como se les pasa "el calor de la discusión". ¿Verdad? Bien; lo cierto es que, si os dejárais engañar por esta apariencia, la mayor parte de los microbios quedarían vivos y se multiplicarían infinitamente, tan pronto como la leche se enfriara. Separad, pues, la cacerola del fuego hasta que se produzca la calma en esa especie de pequeño mar tempestuoso y colocadla de nuevo, agitándola, aun, con la cuchara, y esperad hasta que no os quede duda de que hierve a borbotones. Entonces recién mirad el reloj para contar cinco buenos minutos antes de decir: está lista.

Si habéis tenido en cuenta todas estas pequeñas y útiles indicaciones, ni un solo microbio quedará con vida, pero no os fiéis demasiado de los que están fuera y que esperan simplemente que la leche se enfríe un poco para asaltarla de nuevo, al menor descuido. Tomad, pues, todas las precauciones necesarias y entre ellas una, de la mayor importancia, que consiste en **enfriarla lo más pronto posible,** pues si la dejáis enfriar poco a poco, los microbios se encontrarán mientras se enfría, en el calorcito confortable que tanto les agrada. Cubrid la cacerola con su tapa inmediatamente después de hervida y enfriadla rápidamente, de la mejor manera que podáis: colocándola en la heladera o envolviéndola en una toalla bien mojada y exponiéndola al aire libre, sobre una mesa. ¿Habéis no-

tado qué frío se siente al salir al aire con la ropa empapada? Pues el mismo frío se produce sobre la vasija que contiene la leche. En todo caso, el aire libre y no la atmósfera recalentado de una habitación, será preferible.

Combatid con vuestra intervención inteligente la pésima costumbre que tienen algunas madres de dejar la cacerola de leche **al lado de la hornilla de la cocina o en un termo,** manteniéndola tibia por mucho tiempo, para encontrarla lista en el momento en que debe ser ingerida por el niño. En fin, defended el alimento contra la invasión de los microbios, en toda forma y como os sugiera vuestra inteligencia, con el calor intenso primero, con el hielo, con la toalla mojada, con el aire fresco después, sin dejarle un instante propicio, sin descuidaros un solo momento, a vuestra vez.

Procurad también que **la provisión de leche sea renovada dos veces al día en invierno y cada dos raciones en verano.**

Jamás debe dejarse leche guardada durante toda la noche para preparar con ella la primera ración de la mañana.

Veamos ahora el otro procedimiento, el de la vasija cerrada o **esterilización al baño de María.**

Para que los microbios que contiene la leche mueran infaliblemente y para que otros no puedan atacarla de nuevo, lo mejor es esterilizarla en frascos herméticamente cerrados, los cuales serán abiertos solo en el momento en que el niño va a tomarlos. Así se tiene también la ventaja de preparar las raciones diariamente, en una sola vez, — ya que los frascos, herméticamente cerrados, son invulnerables a los microbios — lo que representa un gran alivio en la tarea de la madre.

Este método exige el empleo de un aparato espe-

cial, **el esterilizador de leche**, pero en cambio de mayores seguridades.

Las cinco, seis o siete raciones que deben ser consumidas por el niño durante las veinticuatro horas, son repartidas en otras tantas botellas en cuyo cuello, una vez esterilizadas, se colocará la tetina de goma para que el niño la tome directamente sin transvasarla a un biberón especial.

El aparato consta de una simple caldera dentro de la cual cabe un soporte destinado a los frascos. Las tapas de éstos son de goma endurecida y se mantienen en las botellitas apretadas por un resorte. El soporte con las botellas, es colocado dentro de la caldera llenada de agua, en forma de que aquellas queden sumergidas hasta un poco por encima del nivel de la leche que contienen. El todo es puesto a **hervir durante treinta minutos a contar desde el principio de la ebullición.** Luego se retira el caldero, se espera un breve momento antes de sacar el soporte con los frascos para evitar que se rompan al enfriarse bruscacamente y se abandona al aire para que se enfríe lo antes posible.

El vapor de agua producido dentro del frasco durante la ebullición, expulsa el aire que éste contenía sobre el nivel de la leche, pues el resorte que mantiene las tapas de goma, cede, ligeramente. El vapor de agua formado se enfría y se transforma de nuevo en agua, como el vapor del aliento sobre los vidrios de las ventanas, en las mañanas frías de invierno; la habitación es este caso el interior de las botellas. No habiendo sobre el nivel de la leche de cada frasco ni aire, ni vapor de agua, ¿qué habrá? Nada, **hay un vacío**, lo que hace que el aire de afuera comprima, como una ventosa, el tapón de goma, cerrando hemécticamente la botella.

Este cierre hermético es indispensable, pues de

LAS ENFERMEDADES DEL VIENTRE, LAS GASTRO ENTERITIS



Son un terrible azote para la población de niños pequeños.

Se manifiestan con vómitos y diarrea.



El verano

es la primera y más importante de sus causas.

Tan pronto como los primeros calores del verano se inician — mes de Noviembre — empiezan a producirse en las ciudades y los campos los primeros casos de la enfermedad. A medida que el calor aumenta, aumenta también el número de los niños enfermos y la enfermedad se hace más grave. Los meses más terribles son aquellos en los cuales más calor hace, esto es, **Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero.**

Millares y millares de niños mueren entonces.

La mala alimentación artificial

es la causa más directa de la gastro enteritis. Los niños alimentados a pecho se salvan todos, y si se enferman por falta de régimen, su enfermedad es siempre benigna, fácilmente curable. En cambio, en los alimentados a biberón, cualquier enfermedad del vientre

por ligera que sea, puede hacerse repentinamente grave en verano.

Las Gastro-enteritis pueden ser evitadas por una higiene rigurosa en la alimentación del niño y en sus cuidados generales.

La alimentación natural es el medio más importante de defensa.

No completar el destete en verano; hervir la leche y enfriarla rápidamente; dar raciones con intervalos regulares, de tres en tres horas como mínimo; dar un poco menos de alimento en verano y un poco más de agua, **evitar el chupete, el biberón de largo tubo y las moscas.**

Cuidados generales.

El aire fresco y puro es un recurso capital de defensa.

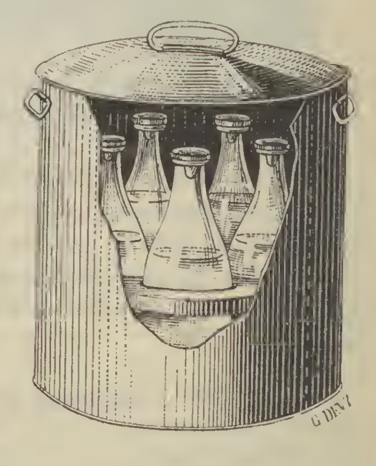
Mantener constantemente al niño en habitaciones frescas y bien ventiladas o al aire libre, día y noche.

No abrigarle en exceso.

A la primera amenaza de vómitos o diarrea, suspender inmediatamente toda alimentación y si no es posible consultar al médico — como es indispensable — establecer una dieta de 12 a 24 horas, dando solo agua hervida o té, después de haber dado previamente un purgantito de aceite de ricino. Recomenzar, entonces, lentamente, la alimentación.

Llamar inmediatamente al médico si el niño no está bien, sin esperar a que esté gravemente enfermo, para hacerlo.

otra manera, la leche escaparía por los intersticios que quedan entre la tapa y el cristal, y por donde sale una gota de leche, pueden colarse los microbios echando a perder todo nuestro trabajo. Cuidad, pues, de que estén todas bien tapadas, comprobando cada una de ellas inmediatamente antes de usarlas. Al retirar la tapa, podéis confirmar vuestra impresión ya que, si el cierre ha sido perfecto, se producirá un pequeño ruido característico, pues, la botella chupa el aire, lo que no tiene lugar si este y los microbios han penetrado poco a poco.



Aun cuando las botellas estén bien cerradas, no olvidéis que es siempre preferible que se enfríen rápidamente y que sean mantenidas al fresco durante todo el día.

EL SENO DE GOMA Y DE CRISTAL

¿Cómo comparar el seno de una madre con el frasco y la tetina que sirven para reemplazarlo en circunstancias accidentales?

Lo uno es para el niño la surgente natural de su vida; lo otro es solo una imitación forjada por la inteligencia. Lo uno es un bien, lo otro es un mal.

¡Comparad el espectáculo de un niño mamando al seno materno con el del que succiona un biberón! El dulce calor del seno colorea la mejilla del niño, que reposa sobre él. Sus ojos están entrecerrados, como si no viviera para nada de lo que le rodea, consagrando la totalidad de su vida a la realización del acto de que ella depende. No son solamente sus labios los que se mueven para succionar, sus pequeñas mandíbulas acompañan el movimiento, sus brazos y sus piernas se agitan ligeramente y su cuerpo entero parece participar de la función, realizando una especie de activa gimnasia que termina solo cuando ha satisfecho en gran parte su apetito.

Esta actividad gimnástica del niño que mama es, sin duda, indispensable, pues se observa en los otros pequeños animales, en los potrillos, en los terneros, en los marranos, en los corderos, en los cuales la manifestación más evidente de esta actividad está en el meneo continuo y gracioso de la cola. La ilustración

de esta página es una reproducción del cuadro del célebre pintor Salario, que se conserva en el gran Museo del Louvre, en París, y que se conoce con el nombre de "La virgen alactando a Jesús" o también "La madona del almohadón verde". Se puede observar en ella, cómo el niño está en plena actividad muscular exteriorizada, sobre todo, en la actitud de las piernas, y en el acto de tomar con una de las manos un dedito del pié.



Con el biberón es imposible obtener todas las ventajas del seno que ya hemos enumerado, pero esto no significa que se debe entregar uno a un absoluto pesimismo. Si no se puede igualar a la naturaleza, debe tratarse de imitarla, tomándola como modelo.

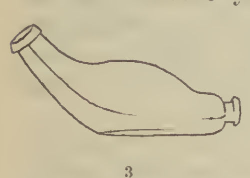
El biberón se compone del frasco y de la tetina que lo completa. Debe ser lo más sencillo e higiénico posible.

El frasco tiene menos importancia que la tetina. En realidad, cualquier frasco de cristal fácilmente lavable, es bueno y puede ser destinado a este objeto, pero será preferible elegir el que reuna algunas condiciones que facilitan su manejo y lo hacen más cómodo y hasta bonito. **Su tamaño** deberá ser suficiente para contener toda la ración del niño, en forma de no verse obligado a repetir la maniobra de llenarlo. **Sus**

ángulos deberán ser redondeados, sin aristas ni recovecos producidos por grabados; **su boca**, ancha. **El cristal** deberá ser de primera calidad y bien tenue, pues solamente así podrá resistir los cambios de temperatura a los cuales se le somete a menudo, para limpiarlo.

1 2

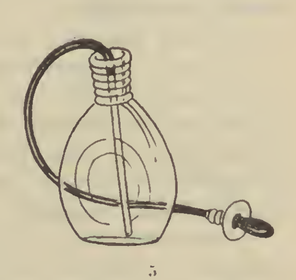
Comparad los diversos modelos aquí dibujados. El primero, tiene una amplia boca, ángulos redondeados, paredes lisas, en forma de parecerse a un barrilito: por su parte externa, se ha grabado una graduación de gramos. El segundo es un frasco muy usado entre nosotros; aun cuando su boca es un tanto estrecha, está construído en buen vidrio, no tiene aristas ni recovecos y



3



4



5

está también graduado en gramos. El tercero, es un frasco en forma de bote, con dos bocas, lo que complica algo su manejo, pues es necesario adaptarle dos tetinas. El cuarto es un frasco común de farmacia; no esta graduado como el primero y su vidrio es tan ordinario y espeso, que se rompe en cuanto se lo calienta o enfría bruscamente. El quinto, en fin, es uno de esos horribles frascos, con tubo que llega hasta el fondo, como en los sifones de soda, lleno de recovecos. El niño mama

en él por medio de un largo tubo de goma terminado en una tetina.

¿Cuál elegiríais de los cinco? Seguramente, sin vacilar, el primero, y haríais muy bien, pues es el más razonable desde un punto de vista higiénico. No se rompe, está graduado, es suficientemente amplio, no tiene aristas ni ángulos, tiene una ancha boca que permite ser lavado haciendo pasar, con toda facilidad, una gran cantidad de agua e introduciendo a su interior los útiles de limpieza de que luego hablaremos. La tetina de este frasco se adapta muy bien a su boca, e imita la forma del seno.

El segundo frasco es también aceptable. Los otros tres tienen muchos inconvenientes, pero no nos detendremos a examinar sino los del último, al cual podríamos llamar, con toda justicia, **biberón mata niños, biberón infanticida.**

Es un pequeño aparato infernal.

El que lo inventó dormía, sin duda, en una noche de verano, agitado su sueño por una lenta digestión, o por remordimientos de malas acciones cometidas durante toda su vida. Mientras dormía, llegó y se posó al lado de su cabeza, de pie sobre la almohada, **el geniecillo Puck.** ¿Sabéis quién es Puck?

Recordad de la aventura de Hamlet y Polonio de nuestras primeras páginas y de Shakespeare, que es "quien más seres ha creado después de Dios". Este poeta que creó a Hamlet, Polonio y mil personajes más que figuran en sus dramas y comedias, creó también a Puck en la que lleva por título "Sueño de una noche de estío". Puck es un genio maligno que se divierte en burlarse de todo el mundo, en hacer mal. Es él:

"Quien la leche desnata; quien a veces
El útil molinillo desajusta
Haciendo estéril el afán del ama
Al batir la manteca; quien evita
Que la cerveza espume; quien es fama

Que al nocturno caballero que transita
Por los campos, aparta del sendero
Y ríe satisfecho de su cuita".

Puck es quien sugirió a su inventor mientras dormía, este biberón compuesto de una botella llena de recovecos, provisto de un tubito de vidrio que llega hasta el fondo como el de un sifón y que se continúa a través de su tapa con un largo tubo de goma, terminado en la tetina de la cual chupa el niño.



Lo usan las madres ignorantes o abandonadas para evitarse las molestias de tener que mantener entre sus manos el biberón, abandonándolo, para ello, al lado del niño. Mientras se ocupa en otros quehaceres, el niño mantiene la tetina entre sus labios, chupa de vez en cuando sin soltarla después y repite la operación cuantas veces se lo indique su deseo o, simplemente su glotonería o su inconsciencia. Así se pierde toda noción de régimen y de regularidad: el niño toma su alimento enfriado, en cantidades inverosímiles.

Eso es todavía nada. ¡Y los microbios!...

Fué sin duda en tales compañeros en quienes pensó Puck para sugerir su invención. La leche del biberón infanticida es asaltada inmediatamente por millares de microbios que encuetran un medio de vida

muy conveniente en el líquido tibio que llena el frasco, atrincherándose en sus recovecos y sobre todo en el largo tubo de goma y cristal por el cual pasa obligadamente toda la ración. Si tomárais unas tijeras y



abriérais de un golpe la goma, la encontraríais, sin duda, llena de grumos de leche cuajada y podrida, seguro refugio e inagotable alimento para aquellos.

La tetina completa el biberón.

Os presento aquí algunos modelos. El primero corresponde al fasco en forma de barrilito; está fabricanidad, como lo hace en el seno de la madre, y no puede, así, ser introducida hasta el fondo de la boca y achate al ser succionada; como tiene una base ancha, da en goma a la vez dura y elástica para que no se la boca del niño se aplica en el contorno de su extre



provocar náuseas. Es una tetina muy conveniente, por estas razones, y por cuanto puede ser fácilmente lavada en la forma municiosa que aprenderemos en seguida.

La otra forma de tetina es más alargada y penetraría demasiado en la boca que la succiona, produciendo náuseas, si no pudiera ser limitada por el pequeño disco de celuloide de que está munida. El pequeño botón que se aprecia en uno de sus lados, corresponde a

una **válvula**, la cual, cuando la tetina funciona, permite que entre el aire al interior del frasco, facilitando la salida de la leche. Las tetinas que no disponen de esta válvula, no dejan de presentar algunos inconvenientes, por un lado, y ventajas, por otro. Los inconvenientes se refieren sobre todo al hecho de que la goma se achata si no es resistente, y no penetrando el aire, llega un momento en el cual la leche no sale y el niño tiene que soltarla y retomarla repetidas veces para poder extraer aquélla. En cambio, las válvulas son difíciles de limpiar. ¿Cómo solucionar la dificultad? Aceptando una tetina con válvula, pero insistiendo mucho en la limpieza de la misma, cuando se higieniza todo el biberón

Un detalle importantísimo y que os recomiendo lo tengais siempre en cuenta, es el que se refiere al **tamaño del poro por el cual surge la leche de la tetina.** Según su dimensión, la leche surge con más o menos facilidad y en mayor o menor abundancia. Ya comprenderéis que esto no es indiferente para el niño y que está en relación con su vigor y energía para tirar, pues en un caso sacará poco y solo con grandes esfuerzos que lo fatigan inútilmente, y en otro sacará en exceso, sin realizar siquiera la gimnasia indispensable de que os he hablado.

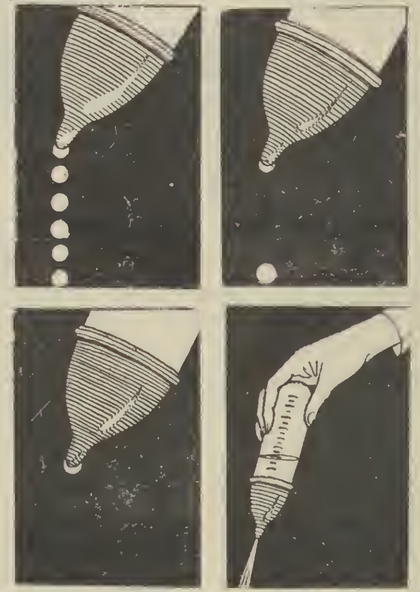
En esto como en todo, debemos tratar de imitar, de acercarnos, lo mejor posible, a la naturaleza, realizando con nuestros pobres medios artificiales, lo que ella hace en forma tan simple y maravillosa.

Cuando el niño mama en el seno, la leche surge poco a poco, de tal manera que necesita **por lo menos 15 minutos para concluir la lactada.** ¿Cómo hacer para obtener lo mismo con el biberón?

Se debe graduar el poro de la tetina, adaptándolo a la energía que tiene el niño. Niño débil, poro mayor; niño vigoroso, poro menor: tal es el principio.

Observad la presente ilustración. Invirtiendo el biberón sin sacudirlo, la leche surge con mayor o menor facilidad de la tetina. En la primera, una gota humedece la goma sin caer; en la segunda, cae de vez en cuando; en la tercera, cae rápidamente; en la cuarta se transforma en chorro.

Conviene elegir la primera tetina para los niños



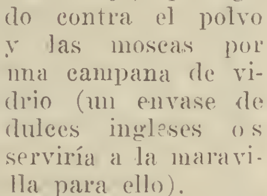
vigorosos; la segunda para los que tienen poca energía, y rechazar las otras dos. En todo caso, al dar el biberón, **producid sobre el frasco una ligera tracción** en forma de obligar al niño a neutralizarla, desplegando toda la energía de que es capaz como lo hace cuando mama al seno de su propia madre.

Cualquiera que sea el alimento empleado, **el biberón deberá ser preparado cuidadosamente.**

La limpieza más minuciosa es la primera condi-

ción de éxito en la alimentación del niño, como vosotras ya lo sabéis perfectamente. Dedicad tanta atención a la limpieza del biberón como la que habéis puesto en la preparación del alimento empleado. Ocupaos del frasco y la tetina, **antes y después de usarlo**.

Inmediatamente después de vaciado, el frasco deberá ser lavado con agua fría y jabón, primeramente, haciendo uso de un cepillo especial. Este lavado debe ser suficientemente prolijo como para que ningún enturbiamiento quede en el vidrio, enturbiamiento producido por la grasa de la leche que no ha sido arrastrada por la corriente del agua. El jabón la disuelve inmediatamente. Recién entonces puede ser enjuagado con agua hirviendo. Colocadlo después boca abajo, protegido contra el polvo y las moscas por una campana de vidrio (un envase de dulces ingleses os serviría a la maravilla para ello).



El frasco está, así, limpio de nuevo para la próxima ración y si queréis estar más seguras aun de que Puck no hará de las suyas, antes de usarlo de nuevo colocadlo por breves instantes en el horno de la cocina económica. Los microbios saldrán "como ratas por tirante"... ¿Huyen los microbios? Ya sabéis que no, pero se tuestan!...

Más precauciones debéis tener todavía con las tetinas, no solamente por higiene, sino también por eco-

nomía. Si no sabéis cuidar una tetina os durará pocos días, se llenará de grietas, se ablandará, transformándose en una goma sucia, sin elasticidad ni elegancia, la que dará un chorro enorme cada vez que es invertido el biberón, ahogando al niño que mama.

Después de cada lactada, deberá ser lavada cuidadosamente, primero por fuera y luego invirtiéndola, por dentro, con agua fría; luego ligeramente enjugada con un paño limpio; luego frotada con un poco de sal fina, lavada con agua fría y enjuagada otra vez, esta última con mucho cuidado, pues es la humedad permanente lo que más la echa a perder. A fin de protegerla contra el polvo, la luz y las moscas durante el intervalo de las lactadas, lo mejor será **colocarla sobre un platillo de los de té y recubrirla con una copa de color o con una taza común.**



Antes de ser usada de nuevo, deberá ser **zambullida por breves instantes en agua hirviendo.**



El alimento debe ser presentado al niño ligeramente caliente, tibio, como es el que toma naturalmente del seno.

La temperatura de vuestra propia mejilla será la mejor guía para ello.

Ni para constatar la temperatura, ni para constatar el gusto se debe probarlo, llevando el biberón a los labios, directamente. Por más limpia y cuidada que



sea la boca de una madre, nunca será tan pura como la del niño y será indispensable impedir toda contaminación por los microbios. Lo mejor será, pues, verter algunas gotas en una cucharita, sacudiendo para ello el frasco, pero sin comprimir ni tocar la tetina con los dedos.

El biberón no solo deberá estar tibio al ser presentado al niño, sino durante todo el tiempo que este emplea para tomarlo, esto es, alrededor de un cuarto de hora. Os aconsejo para ello que le fabriquéis un gracioso **cubre biberón** en forma de bolsita de lana provisto de una jareta apropiada, en todo semejante al que se emplea para mantener caliente la tetera. Emplead de preferencia una franela u otro tejido de lana que conserve el calor. Cuando haya terminado su frasco, el niño se quedará probablemente dormido, sobre todo si es muy pequeño. Tomadlo delicadamente en los brazos y dejadlo dormir todo el tiempo que desee, en una pieza bien ventilada, en un vestíbulo ampliamente abierto y aun bajo uno de los grandes árboles del patio, protegiéndolo, en este último caso, con un leve mosquitero que aleje las moscas y otros insectos.



LA COCINA DEL NIÑO

Ponéos, ahora, un coqueto delantal blanco que cubra, si acaso, completamente, vuestra corta falta; arremangad graciosamente vuestros vestidos hasta dejar semidescubiertos los codos. Vais a aprender a cocinar para el niño, a preparar los alimentos con los cuales, en ciertos casos, os veréis obligadas a reemplazar **el licor maravilloso que previene las enfermedades del vientre y las cura cuando ya se han producido, esto es, la leche de la madre.**

¡Veréis, qué divertido es aprender este arte y, sobre todo, qué útil!

Si lo aprendéis bien, estaréis en condiciones de salvar muchas vidas de niños, todas las de aquellos que encontréis en el camino de la vuestra, alimentados con alimentos inadecuados, mal preparados, sucios, suministrados en cantidades excesivas.

Podríais pensar que para aprender a cocinar, mejor es ir a la cocina y no leerlo simplemente en el libro de la escuela. Tenéis en ello tanta razón, que yo os aconsejo hagáis esta misma reflexión a vuestra inteligente maestra, pidiéndole que monte en la clase una pequeña cocina en la cual ella pueda haceros, prácticamente, comprender y aprender lo que esta cartilla explica en sus páginas. Por lo demás, os recomiendo que, si alguna vez olvidáis los detalles de las preparaciones que ahora os enseño, y los olvidáis sobre todo en el momento mismo en que os son necesarios para dar un buen consejo y salvar la vida de un niño, recurráis de nuevo a sus páginas. Por ello, por todo

lo útil que os pueda ser en el curso de vuestra vida, conservadla, recubriendo sus tapas con un forro protector, manejad sus hojas con mayor cuidado aun que el que dispensáis al mejor de vuestros libros y estimadle, pues que ella os enseña la ciencia más útil que una niña puede aprender en su vida: la ciencia de cultivar **la Flor Humana, la Puericultura.**

Hemos dejado establecido en nuestras conversaciones anteriores, que ningún alimento tiene para el niño las excelencias de la leche materna. La que más se le acerca es, sin duda alguna, la leche de los animales, y la única que puede ser empleada prácticamente, la de vaca. Pero es tan enorme la diferencia que existe entre ambas, que si nos concretáramos a alimentar al niño como se alimenta con ella el animal al cual está destinada, obtendríamos solo, salvo casos excepcionales, resultados mediocres y aun malos. La leche de vaca es buena para el ternero, porque con ella se forma fácilmente organismo de ternero, **como con la leche humana se forma fácilmente organismo de niño.** Cada especie produce una leche apropiada para el pequeño de su misma especie. Si alinentamos un burrito con leche de vaca, también obtendríamos mal resultado.

En tales condiciones, las dificultades que se presentan para resolver el problema de la alimentación artificial serían infranqueables, si la inteligencia de los hombres de estudio no las hubieran solucionado, por lo menos en gran parte. Ya que no se posee un alimento que pueda substituir el que produce el seno de la madre, usemos los que más se le parecen y en todo caso modifiquémoslos para que se le parezcan en lo posible.

Los alimentos elegidos y las modificaciones que se le haga sufrir, deben estar en relación con la edad del niño al cual están destinados. **Cuanto más pequeño es el niño, más debe parecerse su alimento artificial a**

la leche materna; más difícil es por consecuencia encontrar uno que sirva y dé resultado, salvando la vida del niño.

Cuando no ha cumplido aun los tres meses, es casi imposible alimentarlo con alimentos artificiales. Las probabilidades de éxito aumentan con la edad. Todo depende entonces de la habilidad y el cuidado que se ponga en el régimen de alimentación.

Veamos ahora cuáles son los alimentos que pueden servirnos y las modificaciones que es necesario hacerles sufrir para adaptarlos a la edad y a las condiciones de cada niño.

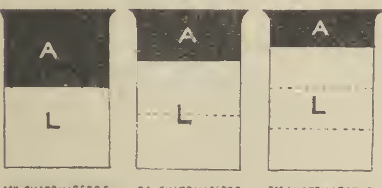
La leche de vaca es ciertamente el más importante de todos, pero no será suficiente obtenerlo en las condiciones que ya conocéis, **de pureza, de frescura y de salud**. Solo en los casos en que el niño es ya de muchos meses, podrá ser usada pura, como tendremos la oportunidad de determinarlo más adelante. En una gran mayoría de veces será necesario modificarla, hacer que se parezca a la leche materna. A esto se llama humanizar la leche de vaca y a ello nos referimos cuando hablamos de

Leche Humanizada.

La leche de vaca humanizada, es mucho mejor tolerada por los niños que la leche de vaca pura. Esta es demasiado indigesta para las escasas fuerzas de su estómago.

La modificación más simple que se puede hacer sufrir a la leche de vaca, humanizándola, es la que se obtiene agregándole agua, **diluyéndola**. Cuanto más agua se le agrega, **más digerible**, más liviana es para el niño, pero también, naturalmente, **menos alimenticia**. Conviene entonces agregar más o menos agua según la edad del niño y según sus necesidades y compensar la dilución con otra substancia también alimen-

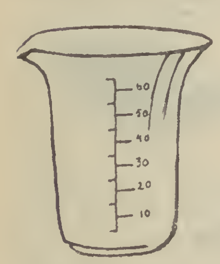
ticia: **con azúcar.** De la diversa proporción en que entren estos tres elementos, leche, agua y azúcar, dependerá las condiciones del alimento preparado.



Podemos así establecer tres tipos de soluciones, las cuales podrán ser utilizadas en los diversos meses del primer año.

Una parte de leche ... Una parte de agua.
Dos partes de leche ... Una parte de agua.
Tres partes de leche... Una parte de agua.

Os será fácil realizar estas mezclas si disponéis de una copa graduada en gramos, que podéis proporcionárosla en cualquier farmacia.



Mezclad con ellas las cantidades necesarias para todo el día y agregadle luego el azúcar en la **proporción de cinco gramos por cada cien gramos de mezcla.** No necesitáis poseer para ello una balanza de precisión. Será suficiente medirla con una cucharita de las de té; **cada cucharita a ras de azúcar en polvo, pesa dos gramos.**

Para que me comprendáis mejor, supongamos que deseamos preparar 900 gramos de leche humanizada destinándolo a la alimentación de todo un día.



He aquí las proporciones de sus diversos elementos que debéis mezclar, según el gra-

do de concentración buscado en relación a la edad del niño:

LECHE	AGUA	AZUCAR
450 gms.	450 gms.	22 cucharaditas a ras
600 „	300 „	22 „ „ „
675 „	225 „	22 „ „ „

Estas soluciones, como todos los otros alimentos artificiales, deberán ser, naturalmente, repartidos en frascos y esterilizados convenientemente antes de ser suministrados al niño.

La leche de vaca puede ser modificada, también, en otra forma para hacerla más digerible. En lugar de hacer las diluciones con agua pura, pueden ser hechas con decocciones de cereales.

Se emplean los granos de **cebada, avena, arroz.**

Según la cantidad de agua y de granos que se empleen y el tiempo de la ebullición, se obtienen **jalea, o decocciones propiamente dichas.** He aquí cómo se hace una excelente,



Jalea de Cebada

Se toman cuatro grandes cucharadas de cebada inglesa perlada, esto es, de granos de cebada, a los cuales se ha librado de la envoltura o cascarilla en que cada uno de ellos está envuelto y se los pone en remojo—después de haberlos lavado cuidadosamente y

enjuagado — durante dos horas en un cuarto de litro de agua. Se hace hervir a fuego lento durante tres horas; será necesario colar en caliente, para lo cual se dispone de un trozo de muselina, bien limpia, sobre un colador de alambre y en él se vierte todo el contenido de la cacerolita, haciéndolo pasar a su través y recibiéndolo en una jarra en la cual deberá ser enfriado lo más rápidamente posible, impidiendo, así, que lo invadan los microbios. A medida que la decocción se enfría, se solidifica en una deliciosa jalea.

Decocción de cebada

Os bastará emplear la misma cantidad de grano, pero debéis usar un litro de agua en lugar de un cuarto de litro.

Las decocciones y jaleas de arroz y de avena se hacen en la misma forma. En vez de la avena común, podéis usar el llamado **Quacker Oats**, producto que se usa mucho en Norte América, fabricado con granos de avena hinchados al vapor, por procedimientos especiales.

Tampoco resultará mal mezclar partes iguales de cada uno de estos tres granos para hacer la decocción que en tal forma resultará, tal vez, más agradable y variada.

Todas estas decocciones y jaleas de cereales pueden ser mezcladas con la leche, empleándolas en lugar del agua, pero antes de explicaros cómo, permitidme que os hable primeramente de otras modificaciones de esta última, que pueden ser aprovechadas en la alimentación de los niños pequeños.

La digestión de este alimento, solo puede ser obtenida en ciertos casos, disminuyendo la cantidad de **manteca** que contiene, esto es, enflaqueciéndola por el descremado.

Todas vosotras sabéis que la manteca o grasa de la leche, que puede ser separada batiéndola por mucho tiempo, se encuentra disuelta en ella en el momento del ordeñe. Pero como es tan liviana, apenas se la deja en reposo por algún tiempo en la vasija que la contiene, sube a la superficie en donde, en contacto del aire se deseca formando **la nata de la leche.**

Claro está que esta película amarillenta no es toda la manteca que contiene la vasija; por debajo de aquella también hay grasa, pero esta disminuye hacia el fondo. En resumen, podemos afirmar que las capas superiores del líquido tienen mucha manteca, mientras que las inferiores, las que están cerca del fondo, tienen poco o nada. Si deseamos obtener

Leche Desgrasada

deberemos, pues, buscar el medio de captar la del fondo de la vasija: Os aconsejo que procedáis en la siguiente forma muy práctica y muy sencilla:

Poned un litro de leche recién ordeñada en una vasija lo más alta y angosta posible y dejadla reposar en la heladera durante tres horas. Toda la manteca subirá así a las partes superiores de la vasija y las partes inferiores contendrán solamente leche muy flaca. Ahora, es necesario ingeniarse para sacar esta última. ¿Cómo? Con un sifón que vosotras mismas podéis disponer. Un trozo de goma de irrigador, que llega hasta el fondo de la vasija por uno de sus extremos, os permitirá producirlo, aspirando ligera y brevemente por el otro extremo. La leche del



fondo de la vasija es recogida por otra que permita apreciar fácilmente la cantidad. Un litro de leche común os podrá suministrar así un cuarto de litro de leche desgrasada.

Aguando la leche la hacemos más digerible pero también menos alimenticia. Para evitar este inconveniente, se puede agregarle otras substancias fácilmente digeridas por el delicado estómago de los niños. Entre éstas las más importantes, son

Las Harinas

¿De dónde provienen? Son los granos de cereales molidos por los grandes establecimientos industriales. Todas pueden ser empleadas. **La harina de trigo** con la cual se fabrica el pan común, la de **avena, cebada, arroz.** La primera es sin duda la más fácil de obtener y también la más digerible. Será preferible obtener harinas de buena proveniencia, aceptando, en todo caso, aquellas que han sido preparadas por la industria con destino especial a la alimentación de los niños. Mezclando harinas de varios cereales y modificándolas convenientemente por procedimientos especiales, se obtienen

Harinas para Niños

conocidas en el comercio. La mayoría de ellas son aceptables si su empleo es dirigido inteligentemente y sin tener mucho en cuenta las indicaciones que hacen los fabricantes para aumentar su venta y sus ganancias. Si leeis los prospectos, ellos os afirmarán, por ejemplo, que el producto es tan excelente que puede reemplazar, sin inconveniente, hasta el mismo seno de la madre... Que ellas solas son suficientes para criar un niño durante toda su vida... ¡Qué sé yo!... Estoy seguro

que vosotras no haréis sino sonreir al leer estos despropósitos, pues que bien sabéis lo qué significan.

Las harinas comunes o industriales pueden ser empleadas mezclándolas con leche de vaca. Aprended ahora a prepararlas, aun cuando recién más adelante determinaréis pacientemente las condiciones de su empleo.

Cada ración del niño no deberá contener más de **cinco gramos por cada ciento.** Así, para una ración de 150 gramos, 7 gramos de harina. Ya sabéis cómo se puede calcular fácilmente esta cantidad sin tener que recurrir a una balanza de precisión: **cada cucharadita a ras, son dos gramos:** tres cucharaditas y media, siete gramos.

Todas las harinas deberán **ser hervidas durante quince minutos,** a fuego lento, revolviéndolas continuamente para que no se quemen en contacto del metal del hervidor, adhiriéndose a él y produciendo el mal gusto consiguiente.

Nunca deberán ser hervidas en leche, sino en agua, pues de otra manera, aquella se espesaría, haciéndose muy indigesta.

Para comprender y recordar mejor estas diversas indicaciones, permitidme que os ponga como ejemplo un caso concreto. Suponed que deseamos preparar una ración de leche, agua, harina y azúcar de 200 gramos. He aquí cómo debéis proceder:

Disponed un calentador eléctrico o un "Primus" y una cacerolita enlozada. Medid cinco cucharaditas a ras de la harina (10 gramos), 5 por cada uno de los doscientos del total de la ración y depositadlas en el fondo de la cacerola. Medid también 100 gramos de agua y con ésta, disolved lentamente la harina, evitando así que se hagan grumos. Cuando la mezcla del agua con la harina sea completa y homogénea, colocad el todo sobre el calentador y observad la altura

que la mezcla alcanza sobre las paredes de la vasija. Es necesario, en efecto, ir agregando agua hirviendo para mantener la misma cantidad a medida que la evaporación la disminuya. Cuando empieza a hervir, echad un vistazo al reloj y desde entonces contad 10 minutos. Entonces recién agregad los 100 gramos de leche y un poco de azúcar, esperando, mientras revol-



véis, que se cumpla los 15 minutos necesarios.

Las raciones que contienen harinas y leche, no pueden ser conservadas, pues fermentan con toda facilidad, produciendo graves perturbaciones digestivas. Debéis ser inflexibles en este sentido: ¡la pereza o la ignorancia tienen en esta circunstancia toda una oportunidad para hacerse sentir!

LA DOSIS DEL ALIMENTO ARTIFICIAL

Si un niño lactado a pecho sufre trastornos en sus digestiones cuando toma demasiado, y puede morirse de hambre si no se vigila su régimen, ¿qué será cuando se lo alimenta con un preparado artificial, aun cuando esté dotado de excelentes condiciones?

Preserváos, pues, de un fracaso, cuya causa ya no estaría en el alimento mismo, sino en la dosis que suministrarais al niño. Una excelente comida, bien condimentada, hecha con buenos elementos, puede ser dañosa para quien se dé con ella "un atracón". Lo mismo, exactamente, puede suceder en un niño alimentado con buenos alimentos artificiales.

Un régimen de alimentación es excesivo en dos formas diferentes: **por la cantidad de cada ración; por el número de las raciones.**

En efecto. Suponed, primero, que un niño necesita una ración de 150 gramos y que en lugar de ella se le dan 300, esto es, el doble. ¿Cómo no enfermarlo? A cualquiera de nosotros le pasaría lo mismo si sentándose a la mesa y concluyendo su comida, la reiniciara de la sopa a los postres.

Suponed, ahora, que el niño que debe tomar su ración solo cada tres horas, — siete veces al día como máximo — la tome a cada momento, cuando lo exige su capricho o su glotonería, o cuando la madre quiere calmarle un dolor de vientre producido por haber ya comido demasiado, dándole de comer aun más. ¿Cómo no enfermarlo también? ¿Quién de vosotras se curaría de haber comido demasiado comiendo aun más? ¿Quién

no se enferma si en lugar de tomar su desayuno de la mañana, su almuerzo, su té y su cena, agrega un par de comidas más en el día?

No basta, pues, preparar para el niño un excelente alimento, es necesario dárselo en cantidades convenientes y en horas convenientes.

En esto como en todo, es necesario imitar lo que se hace cuando el niño está a pecho, y vosotras no tenéis más que recordar lo que hemos ya aprendido al respecto:

Dar las raciones con toda regularidad, dejando entre unas y otras un tiempo menor de tres horas.

Reposo nocturno

"El reloj de la madre" os podrá hacer, también en el caso de alimentación artificial, indicaciones precisas y preciosas.

Relativamente a las cantidades de cada ración, pueden ser calculadas en la misma forma que con la alimentación a pecho: escribiendo el número del mes, un uno antes y un cero después. Así, un niño de 6 meses, 160 gramos; de 5 meses, 150 gramos; de 9, 190 gramos, etc., etc.

Será necesario establecer, sin embargo, que el niño no es como uno de esos aparatos colocados en los vestíbulos de los cinematógrafos o de los hoteles, que funcionan automáticamente, colocando en la hendidura destinada a recibirla, una moneda, siempre la misma, de 10 o 20 centavos. Apenas recibida por el aparato, todo el mecanismo funciona y entrega un premio o señala el peso. Es inútil intentar hacerlo entrar en función con otra moneda mayor o menor que aquella para la cual está preparado.

No, el niño no es un aparato mecánico, tan automático que exige solo una moneda, diríamos mejor, una dosis de alimento, absolutamente precisa, siempre igual y que no puede variar en lo más mínimo.

El organismo del niño es una máquina más perfecta y tiene su **carácter individual.**

Una máquina se parece exactamente a otra de la misma especie, del mismo modelo. Ha sido fabricada con otras muchas en la misma fábrica y antes de que fueran armadas, las piezas numeradas de que se componen, fueron hechas y amontonadas en conjunto. Después, el armador de la máquina tomó de cada montón, piezas distintas, para reunirlas en un solo conjunto. Así todas son parecidas, todas funcionan con la misma moneda y con ninguna otra. **El organismo es diferente en cada niño.**

¿No se os ha ocurrido alguna vez pensar en la infinita variedad de los tipos humanos? Es imposible encontrar — salvo en el caso de mellizos — dos caras que se parezcan completamente. Siempre hay en ellas alguna diferencia apreciable producida por la forma y la relación de las facciones. Pues, lo que pasa con el aspecto externo, pasa también con el aspecto interno de cada organismo. Ninguno se parece completamente a los otros y esta verdad es más real en los niños, que están creciendo continuamente. Se podría decir, aun, **que un niño no solo no es igual a otro niño, sino que ni siquiera es igual a sí mismo.** De un día para otro ha cambiado algo.

La ración de alimento no puede ser, pues, igual para todos, como es la moneda para los aparatos mecánicos. Las dosis que hemos indicado como convenientes, representan solo **un término medio** y pueden y deben ser modificadas con un buen criterio sin que las modificaciones se aparten demasiado de aquel, ya que ha sido establecido por la observación de muchos niños.

"El barómetro de la salud" nos informará, también en estos casos, si las dosis son suficientes, y el mismo niño, si tiene ya algunos meses, estará en condiciones de hacernos entender claramente, con sus gritos de

protesta o con su aspecto satisfecho y tranquilo, cómo han sido llenadas sus necesidades y deseos. Si está contento y prospera, aumentando de peso a razón de 20 ó 30 gramos diarios, la ración es suficiente; si cada vez que concluye su frasco se queda llorando, si aumenta poco o nada de peso, la ración será escasa y deberá ser acrecida; si no concluye bien su biberón o si después de concluirlo vuelve un poco del alimento; si cada cierto tiempo se indigesta o simplemente si el aumento de su peso es exagerado, alcanzando a 40 ó 50 gramos diarios, la ración será excesiva y deberá ser disminuída.

Veis, pues, que es necesario tratar al niño como a niño y no como a máqüina. Observarlo, atenderlo, estar al aviso de sus menores manifestaciones en forma de interpretar bien sus deseos y necesidades. Pensad en toda la dificultad que se experimenta en comprender a un adulto que por cualquier circunstancia ha perdido el don de la palabra, aun cuando posea toda su inteligencia. El mutismo del niño se agrava con el hecho de que su inteligencia, en pleno desenvolvimiento, no puede aun manifestarse con ideas claras y precisas. Su única forma de expresión es el llanto. Si tiene hambre, llanto; si sed, llanto; si dolor, si sueño, si incomodidad, si aburrimiento, si enojo, llanto; siempre llanto, solo llanto. ¿Cómo entenderlo? **Conociéndolo, observándolo.**

El niño llora muchas veces de sed, sobre todo en verano, cuando hace intenso calor y ha transpirado, empapando su ropita. Sin saber lo que le pasa y solo porque la sed le hace sufrir, el niño llora. Si la madre no sabe por qué llora, no podrá poner remedio a su mal. ¿Os imagináis qué terrible tormento el de un niño que llora de sed? Generalmente la madre recurre a lo que ella considera como el bálsamo de todos los males y dolores. Si el niño está alimentado a pecho lo

pone a pecho; si no lo está, le da un biberón, sin tener en cuenta para nada, que ha transcurrido apenas un par de horas o menos, desde que ha hecho exactamente lo mismo. ¡Comer cuando se tiene sed, da más sed! Lo que habéis podido constatar en vosotras mismas, es también verdad para un niño.

Y esto pasa casi siempre en verano, precisamente cuando los niños, como los grandes, deben comer menos porque se tiene menos apetito y porque los grandes como los niños y muy particularmente los niños se enferman del vientre con una facilidad y frecuencia que, en los últimos, es aterradora.

¿Por qué los niños se enferman tanto del vientre en verano?

Porque toman demasiado alimento.

Porque toman poca agua.

Porque el calor favorece la pululación de los microbios.

Porque hay muchas moscas que llevan estos últimos, desde los lugares más sucios que podéis imaginar, a depositarlos con sus patas repugnantes en los frascos de alimentos, en sus tetinas y hasta en la misma boquita entreabierta de los niños dormidos.

Las raciones deberán ser, pues, más reducidas en verano. En cambio, conviene dar de vez en cuando un poco de agua hervida y fresca para calmar la sed.

UN ALIMENTO DISTINTO PARA CADA EDAD

La sabia naturaleza ha colocado en el seno de cada madre, **un alimento que llena todas las necesidades del organismo del niño** hasta que este se pone en condiciones de independizarse del vínculo que el mismo representa, para encontrar en otros alimentos extraños el medio de reemplazarlo. Estos alimentos son los **alimentos artificiales** que hemos estudiado en nuestras anteriores conversaciones.

Para que el alimento natural, la leche de la madre, pueda ir sirviendo a las necesidades del niño a medida que crece, debe irse modificando poco a poco. Y así pasa, en efecto. La leche que produce el seno cuando el niño tiene pocos días, es diferente de la que está destinada al que ha cumplido ya algunos meses. **Para cada edad del niño, una leche distinta.** ¡Tan minuciosa y sabia es la naturaleza!

Por esta misma razón, no es indiferente para un niño mamar al pecho de su propia madre o al de una "madre postiza", de una nodriza, la edad de cuya leche, es diferente a la edad del niño.

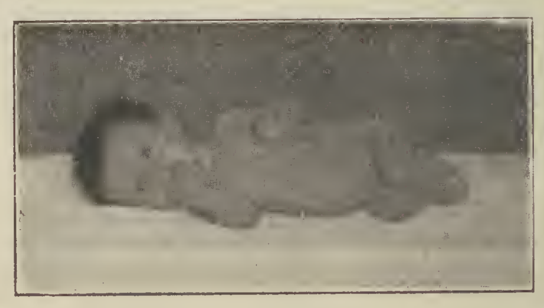
Los cambios que la leche materna va experimentando a medida que el niño aumenta en edad, son insensibles, lentos, progresivos. Ahora bien, podéis deducir lo difícil que es adaptar, en la misma forma, el alimento artificial con el cual ha sido necesario reemplazarlo. El alimento artificial que empleemos en los primeros días de la vida, ya no será conveniente para

los días sucesivos; habrá que modificarlo, buscando nuevos elementos, haciendo cambios, tanteando lo que el niño tolera y lo que le hace mal. Es toda una dificultad,



que solo con arte y paciencia puede ser vencida, y es mayor cuanto más pequeño es el niño.

La verdad es que, allí donde una madre descuidada e ignorante fracasa, otra, inteligente e instruída,



puede obtener los mejores resultados. La inmensa mayoría de los niños que mueren por enfermedades del vientre, no mueren porque se los ha alimentado con

alimentos artificiales, sino porque se los ha alimentado con **malos alimentos artificiales**; y esto, ya lo veis, no es lo mismo.

Permitidme que os cuente la breve historia de los dos niños cuyas fotografías aparecen juntas en esta página, para que resalte, ante vuestros ojos, la diferencia que hay entre uno y otro caso.

El primero, que ahora tiene ya 9 meses tenía solo dos cuando tuvo la inmensa desgracia de perder la madre. Una tía se hizo cargo de su cuidado y protección. Ya antes de la muerte, la madre no pudo darle el pecho debido a la grave enfermedad que la aquejaba, y fué entregado a una vecina que lactaba a su vez el propio niño y que aceptó reemplazar en lo posible la madre enferma. Pero ella tenía también sus obligaciones, no podía ocuparse mucho del niño ajeno, así es que inició, desde el primer momento, una **alimentación mixta**, dándole algunas veces el pecho y otras algunos frascos de leche. Cuando la madre murió, no fué posible continuar en la misma forma, y la tía, que ignoraba por completo los más elementales principios de Puericultura, optó por alimentar definitivamente al niño, con biberón. Eligió para ello el de largo tubo, el predilecto de Puck... La leche se compraba por la mañana a un lechero ambulante. En parte porque se la daban pura; en parte porque el niño tomaba cantidades exorbitantes, chupando, cuando se despertaba, del biberón colocado a su lado, en su propia camita; en parte porque hacía calor (era en el mes de Febrero), se enfermó gravemente. Tuvo diarrea y vómitos. La abuela del niño intentó curarlo con algunas cataplasmas colocadas sobre el vientre, pero esto y otros remedios resultaban inútiles. En tres o cuatro días, el niño parecía ya destinado a perecer, como una plantita mal cuidada, cuando se resolvió consultar al médico encargado de

una **Gota de Leche**. El médico que era sabio y compasivo, inició el tratamiento; mejoró al niño, le prescribió alimentos artificiales razonables, puesto que no fué posible reintegrarlo ya al pecho, y después de un largo tiempo de alternativas se compuso definitivamente transformándose en el delicioso "porotito" que ahora apreciáis. Pesa 8.000 gramos.

La historia del segundo es aun más conmovedora. Aun cuando solo representa 4 ó 5 meses tiene ya 10 de edad. Su vida ha sido un continuo sufrimiento. Tomó solo ocho días el pecho de la madre y como ésta, para resolver en alguna forma la situación en que se encontraba, carente de todo recurso, se colocó de nodriza en una casa de personas ricas, fué abandonado a los cuidados de otra mujer que también tenía su niño muy pequeño, suponiendo que la leche de esta última alcanzaría para los dos. No fué así; comenzaron a darle **leche condensada** y se enfermó después de diez o doce días. La madre volvió a recogerlo y pasando mil miserias, lavando y planchando para costearse un sustento miserable, pudo lactarlo cerca de cuatro meses durante los cuales el niño recuperó lo perdido y se puso bastante gordito. La necesidad obligó nuevamente a la madre a vender el tesoro de su pecho abandonando de nuevo a su hijito. Desde entonces se ha probado alimentos artificiales que el niño no digiere y que le producen diarrea: primero leche de vaca; luego una preparación industrial hecha a base de leche conservada; luego harinas. Todo ha sido inútil. Se ha intentado también volverlo al pecho de la madre, pero actualmente, como han pasado tres meses desde el momento en que fué retirado de él por última vez, ha perdido el hábito de mamar y ya no quiere hacerlo. Actualmente un médico sabio y caritativo intenta curarlo poniendo a su servicio toda su ciencia y toda su compasión.

Buenos alimentos artificiales.
Alimentos apropiados para cada edad.
Higiene rigurosa del biberón y del alimento.
Dosis convenientes.
Intervalos regulares y suficientes.

He allí los principios que deberán ser puestos en práctica para obtener éxito, cuando el niño debe ser alimentado fuera del pecho de la madre. **Más fácil lo será cuando el niño es menos pequeño.**

Los niños que no han pasado el primer trimestre de su vida, se crían muy difícilmente con alimentos artificiales.

Los que están en el segundo trimestre de vida, exigen mucha inteligencia y muchos cuidados.

Los que están en el tercer trimestre, no presentan tantas dificultades.

Una de las primeras condiciones de éxito es la que se refiere al uso de alimentos apropiados a la edad del niño. Ya conocéis, por nuestras conversaciones anteriores cuáles son aquellos de que podemos disponer: leche de vaca aguada en diversas proporciones, leche flaca, leche de burra o yegua, decocciones de cereales y harinas para ser mezcladas con leche. No es indiferente, emplear uno u otro de estos alimentos en cada uno de los tres trimestres de vida.

He aquí cómo debéis proceder en cada caso:

Primer trimestre

Primer día: Agua hervida.

Primer mes: Leche desgrasada una parte, agua una parte.

Segundo mes: Leche desgrasada dos partes, agua una parte.

Tercer mes: Leche desgrasada tres partes, agua una parte.

Segundo trimestre

Cuarto mes: Leche de vaca una parte, agua una parte.

Quinto mes: Leche de vaca dos partes, agua una parte.

Sexto mes: Leche de vaca tres partes, agua una parte.

Tercer trimestre

Séptimo mes: Leche de vaca dos partes, decocción de cereales una parte.

Octavo mes: Leche de vaca dos partes, jalea de cereales una parte.

Noveno mes: Leche de vaca tres partes, jalea de cereales una parte.

Nunca más de cinco, seis o siete raciones por cada 24 horas.

Cada ración se calcula poniendo el número del mes en el medio, un 1 antes y un 0 después.

Debéis proceder tal cual os he explicado. Pero antes de hacerlo, cuando os encontréis delante de un niño que ha perdido el inestimable tesoro del seno materno, antes de formular vuestro consejo sabio y prudente, repetíos mentalmente estas seis máximas, buscando en alguna de ellas o en todas, ayuda para solucionar la dificultad:

I

La leche de la madre es insubstituible.

II

Todas las madres que quieran y se empeñen, pueden criar su niño al seno, total o parcialmente.

III

Cuanto más mama un niño, más aumenta la leche en el seno de la madre y viceversa.

IV

Debe tratarse de conservar la leche de la madre, por escasa que sea.

V

La leche de la madre ayuda a digerir los otros alimentos que conjuntamente toma el niño.

VI

Cuando más pequeño es el niño, más necesita del pecho de la madre.

LOS TRES MANDAMIENTOS DE LA LEY HIGIENICA DEL DESTETE

Cuando el niño ha cumplido sus 9 meses, necesita incorporar a su pequeño organismo otras substancias diferentes a las que existen en la leche de la madre, proveyendo así a su crecimiento y desarrollo.



A los nueve meses el niño debe ser destetado.

Preparáos para defenderle activamente con vuestros consejos sabios y prudentes, en este período, el más difícil, el más peligroso de su vida. Es entonces, en efecto, cuando está más expuesto a enfermarse del vientre, primero, porque al abandonar el seno materno pierde con él la mejor protección de su salud, y luego, porque, como está generalmente sano y gordito, todo el mundo piensa que nada puede hacerle mal y por

condescendencia y hasta por gracia, los primeros excelentes alimentos con los cuales se reemplaza aquél, son acompañados por otros malos, nocivos, para cuya digestión el niño no está preparado. El resultado es que se enferma, unas veces gravemente, levemente otras: todo depende de la falta cometida en su régimen de alimentación y también — tenedlo bien presente, — de la estación en la cual pasa el accidente.

En verano los niños mueren por millares en todas las ciudades. Son almácigos enteros que se secan. Cualquier pequeña indigestión producida en un niño que ya no mama, puede transformarse durante la estación de los calores, en una grave enfermedad que le quite la vida. En invierno, los microbios son poco activos, no descomponen los alimentos; por otra parte, cada ración es bien aprovechada debido al excelente apetito que el frío estimula.

Estas consideraciones os demostrarán la importancia de la estación cuando se inicia el cambio de régimen.

A fin de que podáis recordar con la mayor precisión los cuidados que deberéis establecer para el destete, sinteticémoslos en estos **tres mandamientos** que llamaremos, pomposamente, **de la ley higiénica del destete:**

PRIMER MANDAMIENTO

Realizarlo lentamente

¿Cómo camináis para no tropezar con los muebles de una habitación, cuando os quedáis, en ella, a obscuras?

Paso a paso.

Antes de levantar un pie tenéis la precaución de cercioraros de que el otro está bien asentado. De otra

manera correríais el peligro de llevaros por delante los objetos y haceros daño.

Pues del mismo modo hay que proceder en la obscuridad que representa el destete de un niño. No dar un paso sin que el anterior esté asegurado.

Prácticamente vosotras podríais traducir este consejo por este otro:

No hacer cambios bruscos.

Fijad bien en vuestra mente este principio, y para lograrlo permitidme que insista sobre él con algunas reflexiones.

Imaginad un niño que ha llegado al noveno mes de su vida. Toma cinco veces diarias el pecho de la madre y con ello está gordo, sano y contento. ¿Qué pasaría si de repente, de un día para otro, suprimiérais todas sus raciones de pecho y las reemplazarais por otras tantas de un alimento artificial? Pues, con toda seguridad, se enfermaría y por cierto gravemente. Nada de extraño en ello.

El organismo de los niños como el de los adultos necesita acostumbrarse a los cambios para tolerarlos. ¿Qué sucede si después de hacer permanecer a un niño en una habitación sumamente calentada, le sacamos al patio, en el cual hace un frío intenso? Casi seguramente se toma un grave resfriado. Pues en la misma forma el niño, acostumbrado a tomar el pecho, se tomaría una indigestión si se le cambiara de improviso su alimento. En el destete, conviene proceder con cautela, progresivamente, tanteando la susceptibilidad del niño, como si lo pasáramos, primero de una habitación muy caliente a otra que lo está menos, luego a un vestido protegido y recién entonces a un patio.

Entre la iniciación del destete y su fin, no sólo debe pasar algunos días, sino algunos meses. Para que comprendáis mejor, observad la sinopsis gráfica de

esta página. Se refiere a un niño de 9 meses. Arriba, las horas señaladas por el "Reloj de la madre" para un niño de esa edad; a un lado, los cinco meses que durará el deteste; los cuadritos en blanco representan las lactadas que toma el niño en el pecho de la madre; los cuadritos negros, las substituciones que se van haciendo progresivamente hasta reemplazar todas aquellas por otras tantas raciones de alimento artificial. Podéis ver que no se hace sino una sola substitución en cada uno de los cinco meses, y que son necesarios estos para que el destete sea completo.

ORAS	6	10	14	18	22
MESES 9	□	□	□	□	□
» 10	□	■	□	□	□
» 11	□	■	□	■	□
» 12	□	■	□	■	■
» 13	□	■	■	■	■
» 14	■	■	■	■	■

En tal forma, se puede tener la seguridad de que el niño tolera bien su alimento y en el caso de que no lo tolerara, siempre se estaría a tiempo de tomar medidas oportunas de no avanzar, impidiendo el desarrollo de una grave enfermedad.

¿Cómo tropezar, llevando un paso tan lento y mesurado?

SEGUNDO MANDAMIENTO

No completarlo en verano

Ya lo sabéis por qué. El verano es para el lactante como un mar tempestuoso. ¿Cómo atreverse a navegarlo en el inseguro esquife de los alimentos artificiales? El peligro de zozobrar, es inmenso. Así, si os viérais

obligadas por cualquier circunstancia a imponer al niño semejante viaje, proveedlo, al menos, de un salvavidas que lo mantenga en el naufragio, dándole esperanzas de un auxilio no demasiado tardío. Este salvavidas puede estar representado por **una sola lactada a pecho.** Comprendedme mejor:

Supongamos que el niño cumple sus 9 meses de edad hacia el comienzo del verano, en los meses de Octubre o Noviembre, cuando el brote de los árboles de las plazas y de los que bordean las veredas que os conducen diariamente a la escuela, anuncian alegremente la proximidad de las vacaciones. Si iniciamos el destete que ha de prolongarse solo por cinco meses, resultará que éste vendrá a completarse antes que los calores de Febrero hayan sido como barridos por los frescos vientos de Marzo. Y bien, para no tener que esperar en tales condiciones el invierno siguiente, retardando así el momento en que la madre debe ya descansar del gran afán de la lactancia, lo mejor será "embarcarse" pero manteniendo hasta Abril "el salvavidas" de una lactada a pecho. Si por imprudencia hubiéramos suspendido todas las lactadas a pecho y el niño se enfermara, cuando quisiéramos recurrir nuevamente a aquél, ya no sabría mamar y su situación podría hacerse entonces grave.

TERCER MANDAMIENTO

Realizarlo con alimentos adecuados

Esto es lo esencial. Ni la ausencia gradual del seno materno, ni la presencia del verano pueden hacer temer si se eligen bien los alimentos con los cuales se reemplaza aquél, y el régimen correspondiente es cumplido estrictamente.

Si el niño ha estado exclusivamente a pecho hasta los nueve meses, el destete puede iniciarse cambiando

la primera ración por otra de leche de vaca. Puede emplearse la segunda forma de dilución: leche 2 partes; decocción de cereales 1 parte; 200 gramos del total serán necesarios.

Para el niño, este primer biberón será por cierto una novedad y una sorpresa, lo que será puesto en evidencia por algunas manifestaciones de extrañeza tan decididas como graciosas.



Primeramente sus labios no se entreabrirán para recibir la tetina, a pesar de todas las tentativas que la madre haga. Frunce graciosamente "la trompita" y la extremidad de la goma corre de uno a otro ángulo de los labios sin abrirse paso en la deliciosa trinchera. Luego el niño sonríe; la madre aprovecha para sorprenderlo y la tetina queda medio apretada entre los cuatro granitos de arroz que en forma de dientes adornan en dos partes las encías. ¡Inútil!... El bien conoce el seno que durante 9 meses, a razón de 6 veces diarias lo ha alimentado. ¡Pero una tetina de goma!... ¿Qué es eso? ¿Qué hay que hacer con ello? La madre ríe también e insiste con el gesto y con la palabra, que agrega sabiendo y no sabiendo que el niño no la comprende.

—¡Tómela!... ¡Rica!... ¡Papa! ¡Tómela!...

Nada... Sacude ligeramente el frasco y algunas gotas caen sobre la lengua. La leche tibia y apenas azucarada acaricia el gusto todavía poco preciso del niño. Este hace un gesto gracioso y con un cuarto de vuelta de su cabecita, hecha a perder todo lo ganado; hay que recomenzar...

¿Qué madre se impacienta con un niño que no quiere tomar su primer biberón? Día tras día la madre lo prepara, siempre con igual cuidado y después de tentativas infructuosas que no la desaniman, consigue su objeto: el niño toma íntegramente su primer biberón de leche pura, tibia, limpia.

El segundo biberón ya no ofrecerá trabajo, pues durante un mes el niño ha adquirido el hábito. De lo único que debe preocuparse la madre es de la clase de alimento con el cual va a reemplazar una segunda lactada a pecho. Para ésta, como para las otras tres que faltan, podría proceder según la sinopsis que pondréis a su disposición:

ALIMENTOS DEL DESTETE

Para el primer mes (10° de edad)

140 gramos de leche
con 60 gramos de decocción de cereales
(una ración)

Para el segundo mes (11° de edad)

140 gramos de leche de vaca
con 60 gramos de decocción de cereales
(dos raciones iguales)

Para el tercer mes (12° de edad)

200 gramos de leche de vaca
con 50 gramos de decocción de cereales
(una ración)
150 gramos de leche de vaca con 100 gramos de agua
y cuatro cucharaditas de harina
(dos raciones iguales)

Para el cuarto mes (13° de edad)

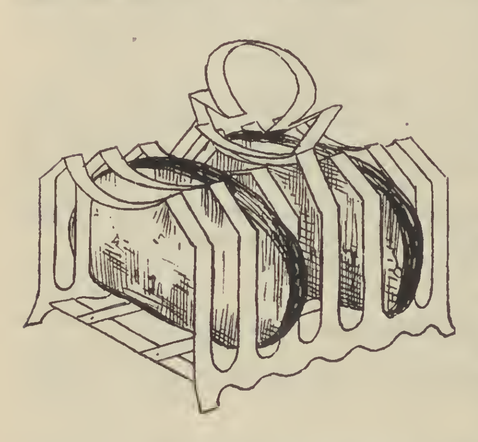
250 gramos de leche de vaca
(dos raciones)
150 gramos de leche de vaca con 100 gramos de agua
y cuatro cucharaditas de harina
(dos raciones)

Para el quinto mes (14° de edad)

250 gramos de leche de vaca
(dos raciones)
150 gramos de leche de vaca con 100 gramos de agua
y cuatro cucharaditas de harina
(dos raciones)
200 gramos de sopita de sémola
200 gramos de sopita de sémola con
50 gramos de leche de vaca
(una ración)

LOS PRIMEROS MENUS

¿Quién de vosotras sabe hacer **una buena tostada?** ¿Todas? No lo creo, y no lo creo porque la cosa no es tan fácil. Si hacer una tostada es fácil, hacer una buena tostada... no es difícil, pero para muchas cosas en apariencia sencillas se necesita cierta habilidad.



Alguna de vosotras podrá responder: Se corta una rebanada de pan y se la pone a tostar al horno. Se quemará. Otra: se pincha una rebanada de pan con un tenedor y se la mantiene sobre las brasas. ¿Qué será lo tostado, el pan o las manos?

No, no lo sabéis y es útil que lo aprendáis, pues el niño empieza a exigir alimentos distintos de los que hasta ahora hemos indicado y necesitáis saberlo preparar. Entre ellos figuran las tostadas.

Todas sabéis cómo los ingleses son aficionados a las tostadas. Se las comen secas o untadas con crema, con manteca y a veces con miel de abejas. Ellos son especialistas en el arte de preparar y de comer tostadas. Usan un pan de miga seca y densa, no tan esponjosa como nuestro pan francés común; lo descortezan cuidadosamente y luego cortan grandes rebanadas cuyo espesor no pasará del que forman reunidas 50 hojas de este libro. Luego recortan estas re-

banadas en rectángulos cuyo tamaño podéis calcular pensando que caben dos en cada página del mismo. Listas en esta forma las rebanadas, se las coloca en una rejilla especial que permite mantenerlas de canto, bien ordenaditas, en el horno de la cocina. Si las pusierais de plano sobre el fondo del horno, resultaría que las tostadas se quemarían por este lado, tomando un gusto y un olor desagradable de pan carbonizado. En el horno se las deja por todo el tiempo necesario para que el pan se seque poco a poco, manteniendo la puerta entreabierta, lo que conserva su blancura. Así son muy sabrosas; los ingleses llaman a esta clase de tostadas **crisp toast**. Si se las desea más cocidas aun, no hay más que cerrar la puerta del horno y el pan toma entonces un color marrón dorado haciéndose también más quebradizo.

Conviene emplear pan nuevo y nunca pan viejo.

Estas tostadas son una excelente ayuda en la alimentación de los niños quienes pueden empezar a comerlas después que hayan cumplido los nueve meses, acompañando con ellas sus raciones de leche pura de vaca, leche con jalea de cereales; caldo de sémola: poco al principio, más después.

También podéis permitirle, desde entonces, algunos "grizzinis" o trocitos de "galleta marinera" bien secos y duros.

En realidad el niño, a quien empiezan a salir los dientes, no come gran cosa de estos alimentos tan duros y secos, pero los chupa, los mordiquea, los humedece con la saliva cuyo flujo provocan, acostumbrándolo, por otra parte, al manejo y al deseo de los alimentos que pueden ser empleados en los meses sucesivos. Naturalmente, siempre conviene vigilar para que no se ahogue o atragante; es preferible, por ello mismo, entregarle trozos más bien grandes y no fragmentos que quepan por entero en su boquita.

Cuando ya tenga un año, se puede reemplazar el trozo de pan por... ¡no os riais!... por un huesecillo de pollo de la olla común, al cual se le ha sacado toda la carne, dejándole sólo algunas fibritas pegadas. Es claro que eso no alimenta al niño, pero también, como en el caso de la corteza de pan, se acostumbra a morderlo, a chuparlo, a humedecerlo.

Hacia los 18 meses, el hueso de pollo puede ser reemplazado por un trozo de manzana a la cual se ha sacado, al mondarla, casi toda la pulpa, dejando solo un resto de ella alrededor del núcleo central de semillas. Las pocas partículas de pulpa que logre sacar de la fruta, estimularán su apetito y su salivación sin hacerle daño alguno.

Hasta los 15 meses de edad el régimen de alimentación debe tener como fundamento la leche, sola o con jalea de cereales o harinas.

Desde los 15 meses deben agregarse sopitas, jugos de fruta y hasta un poco de pulpa de las mismas, de manzanas de preferencia.

Las sopitas serán hechas con carne fresca de pollo, cordero y vaca, y espesadas con sémola y harina de arroz, fideos finos — de los llamados comunmente "cabellos de angel" — tapioca, etc.

Las frutas deben ser bien maduras, aun cuando se las cueza previamente. Pueden usarse las manzanas; se les hace un hoyito que se llena con agua azucarada y se las asa al horno hasta que se pongan blandas y harinosas. Entonces se las monda retirando con una cucharadita la pulpa que se usa.

. Todos estos alimentos deben ser cuidadosamente distribuídos en el día. Para que comprendáis mejor, os presento este Primer Menú, que vuestra maestra inteligente y buena os hará escribir en la pizarra de la clase hasta que lo aprendáis de memoria.

El niño no se contenta ya, como lo véis, con leche. Tiene gusto por lo dulce y por lo salado y se





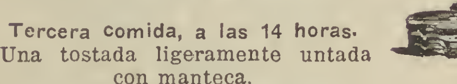

NIÑO DE 15 MESES

MENU




Primera comida, a las 7 horas.
200 gramos de leche de vaca recién hervida, con 50 gramos de jalea de cebada, o de quaker oats.
Una corteza de pan, para roer.

Segunda comida, a las 11 horas.
Leche con jalea de cereales.



Tercera comida, a las 14 horas.
Una tostada ligeramente untada con manteca.
150 gramos de sopita de sémola.
Una o dos cucharaditas de pulpa de manzana al horno.
100 gramos de leche de vaca.




Cuarta comida, a las 18 horas.
Leche con jalea de cereales.




Quinta comida, a las 21.30 horas.
150 gramos de leche de vaca con 100 gramos de agua y cuatro cucharaditas a ras, de harina.







desespera cuando ve a sus hermanitos mayores comiendo otras cosas de las cuales él querría también participar. Pero a este respecto, la madre debe ser inflexible:

Nada entre sus comidas,

ni una miga, ni siquiera una miga, pues si el alimento es inapropiado para su edad, que sea poco o mucho, siempre le hará daño.

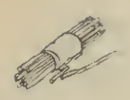
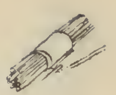
—"¡Un pedacito, qué le va a hacer!"

es la frase que se emplea a cada momento para disculpar el grave error de dar al niño cosas que no debe tomar. Ese pedacito es, una vez, un trozo de bizcocho ordinario, o una masa indigesta, un caramelo, un poco del postre que se está comiendo en la mesa a la cual el niño se acerca en brazos de su niñera. Cuando el niño recibe la golosina en su boquita fresca y pura, hace un gesto de extrañeza, que el corro de la familia festeja con alegres risas y comentarios. A veces, una voz prudente hace la reflexión lógica: "Cuidado, puede hacerle mal!"... Pero nadie resiste al influjo de la terrible frase: "¡Un pedacito, qué le va a hacer!" y la salud del niño sufre un grave atentado.

Oponeos, pues, siempre a esos peligrosos juegos. La buena intención con la cual se realizan y el gran cariño que se tiene al niño, no evitan que "ese poquito" le haga a veces tanto mal que eche a perder definitivamente todo lo que un trabajo inteligente y lleno de precauciones había hecho, hasta entonces, por la salud del niño.

A los 18 meses debe aumentarse aun más su ración. Se puede agregar a sus comidas, sopas de arroz bien hervido durante una hora, y puré de papas harinosas. En lugar de manzanas y para no cansar el gusto, ciruelas frescas hervidas a las cuales se les ha sacado previamente el hollejo.

Os presento dos tipos de menús, que pueden ser usados en los meses comprendidos entre 18.° y el 24.°.




NIÑO DE 18 A 24 MESES



MENU




Desayuno, a las 7.30 horas.
200 gramos de leche
con 100 gramos de agua y cuatro
cucharaditas a ras, de harina.




Almuerzo, a las 11.30 horas.
Un plato de sopa de quaker oats,
bien cocido.
Una cucharada de puré de papas
harinosas, hecho con leche.
Manzana al horno.
Grizines.




Lunch, a las 14.30 horas.
200 gramos de leche
con 50 gramos de te claro.
Una tostadita.

Comida, a las 18 horas.
200 gramos de leche
con 100 gramos de agua y cuatro
cucharaditas a ras de harina.




Complemento, a las 22 horas.
250 gramos de leche.



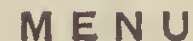








NIÑO DE 18 A 24 MESES



MENU




Desayuno, a las 7.30 horas.
250 gramos de té con leche; una corteza de pan o una tostada con miel de abejas.

Almuerzo, a las 11.30 horas.
Sopa de arroz bien cocido.
Una cucharada de puré de papas o de zanahorias.
Manzana al horno.



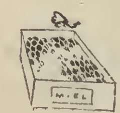
Lunch, a las 14.30 horas.
250 gramos de te con leche; una corteza de pan a roer.



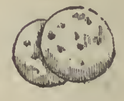

Comida, a las 18 horas.
Sopita de tapioca o de sémola.
Crema hecha con chuño y leche.




Complemento, a las 22 horas.
250 gramos de leche.







LOS DIENTES SIRVEN PARA COMER

Vestid de nuevo vuestro blanco delantal orlado de ondulados encajes. Todavía ejercéis el oficio de cocinar para el niño.

Ha cumplido los dos años.

Tiene en su boquita 20 dientes bien firmes:

8 incisivos, cuatro arriba y cuatro abajo, que le permiten "incidir", cortar los alimentos sólidos, tales como la sabrosa tostada que tanto le agrada o el trocito de manzana que roe. A cada lado de ellos, un diente cuyo nombre recuerda los colmillos de los canes, en total,

4 caninos que le permiten desgarrar los alimentos. En fin,

8 molares que están situados más atrás, arriba y abajo, los cuales le permitirán, aun, "moler" un trozo de galleta marinera.

Todavía le faltan algunos que no saldrán sino cuando sea ya más grandecito, y cuando los que tiene ahora hayan sido reemplazados por otros más enérgicos y mejor plantados en sus tiernas encías.



La presencia de sus dientitos demuestra que ya puede comer algo. Démosle de comer, entonces, pero por ello, no dejemos de vigilar atentamente su régimen y la preparación de sus alimentos.

Si vosotras no desmerecéis siendo cocineras del

niño, vuestra cartilla no desmerece transformándose repentinamente en un libro de cocina. ¡Todo por el niño y para el niño! ¿Qué no haríamos por él? Cocinar para él es honroso y útil. Permitidme, pues, que os enseñe cómo preparar algunos de los postres que pueden figurar, de vez en cuando, en su menú.

Leche crema

Se toma una cucharada, — de las de postre — de chuño y se le deja en remojo en una taza de leche. Mientras tanto, se baten, en un plato hondo, dos yemas de huevo con dos cucharadas grandes de azúcar, hasta mezclar bien y luego se reune en el mismo plato, con la taza de chuño y la leche.

Se pone al fuego, en una cacerola, algo menos de medio litro de leche, y se le agrega poco a poco, batiendo continuamente, el preparado de leche, chuño, huevo y azúcar. Se dejar cocer a fuego lento, revolviendo continuamente para evitar que se formen grumos.

Budín de leche

Se bate en una fuente cuatro yemas de huevo, un huevo con clara y yema y cinco cucharadas grandes de azúcar molida. El batido debe ser largo, hasta que se forme una espuma menuda. Mientras se lo continúa, se agrega, poco a poco, hasta una copa grande de leche hervida, de vaca. Se perfuma con una ramita de vainilla.

Por otra parte, se prepara la budinera, poniéndola sobre la plancha, con tres cucharadas de azúcar y una o dos cucharadas de agua, y calentándola hasta que el almíbar empieza a formarse. Se unta con este almíbar todo el interior de la budinera y después de dejarla enfriar completamente, se la llena con la mez-

ela, la cual se cuece hasta el punto, en baño de María, teniendo cuidado de colocar la cacerola sobre la plancha y de coronar la tapa con brasas.

Leche con sémola

Se mezclan lentamente 10 gramos de sémola con 250 gramos de leche caliente y se cuece por 15 minutos agitando siempre, y con el agregado de 1 gramo de sal fina y 5 gramos de azúcar en polvo. De la misma manera se prepara leche con harina de arroz o de avena.

No podéis pedir, naturalmente, a vuestra maestra que lleve su paciencia y su bondad hasta transportar a la escuela los útiles necesarios para hacer estas preparaciones en forma de mostraros prácticamente su confección. Pero, en cambio, cuando estéis de regreso en vuestra casa, pedid a vuestra madre que os ayude y os guíe, que ella y vosotras saldréis gananciosas, pues habréis aprendido y realizado la confección de sabrosísimos postres a los cuales no harán, por cierto, mala cara ninguna de las personas de la familia.

Nuevos alimentos podrán ser incorporados al menú de los niños que han pasado los dos años. Sus raciones, más abundantes y variadas, deberán ser reducidas a cuatro, en las 24 horas. Podéis elegir, a continuación, entre los tipos de menú que os propongo, adaptándolos a la edad, y a los gustos mismos del niño, los cuales deben ser tenidos muy en cuenta.





NIÑO DE 24 A 30 MESES



MENU

Desayuno



150 gramos de te con leche.
Tostadas con manteca,
espolvoreadas con azúcar.

Almuerzo



Sopas de féculas de papas.
Tostadas. Picadillo de pollo con
puré de papas;
zapallo; batata al natural.
Leche crema.

Lunch



Leche y tostadas.

Comida



Sopa de sémola;
Un huevo pasado por agua;
tostadas:
una manzana al horno.





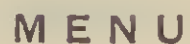


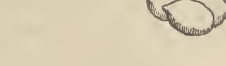


NIÑO DE 24 A 30 MESES





MENU



Desayuno



250 gramos de leche.
Tostadas.





Almuerzo



Sopa seca de fideos finos hervidos en un caldo, y secados al horno con un poco de manteca.



Lunch



Un tazón de leche con sopa de galleta marinera.

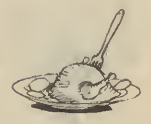


Comida



Sopita de arroz con una yema de huevo batida.
Picadillo de pichón hervido con papas al natural.
Tostadas con miel de abejas.







NIÑO DE 3 AÑOS





MENU

Desayuno



300 gramos de leche, con tostadas.





Almuerzo



Sopa.
Bife de lomo de vaca a la plancha.
Un huevo estrellado en leche hirviendo.
Budín de leche.

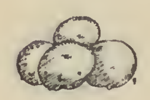


Lunch



Té con leche y bizcochos.

Comida



Sopa.
Corbina hervida.
Espinaca con huevo.
Dulce de leche
o Compota de ciruelas.









Permitidme que os dé, antes de terminar esta utilísima conversación, algunos consejos, los cuales deberán ser tenidos en cuenta, sobre todo, en el momento que os ocupéis de la comida diaria del niño a vuestro cargo.

Hacedle comer lentamente y no engullir la comida: "quien come ligero digiere despacio", dice el proverbio.

No le hagais comer hasta hartarlo, sobre todo en verano.

No le ofrezcáis alimentos groseros e indigestos para excitar su apetito cuando rechace sus alimentos ordinarios.

En verano, menos alimentos que en invierno y más bebidas.

Si un alimento es rechazado, repentinamente durante una comida, no debe ser ofrecido de nuevo hasta la siguiente.

Dar al principio de las comidas los alimentos utiles, por los cuales el niño demuestre menos inclinación, y al fin, los que no son indispensables.

ALIMENTOS QUE NO DEBEN SER USADOS POR LOS NIÑOS

Carnes

Jamón, embutidos, cerdo, pato, ganso, pavo, riñones, hígado, tocino, carnes fritas.

Verduras

Tomates, cebollas, papas y batatas fritas o asadas al horno, choclos, verduras fermentables (coliflores, repollos).

Pan, tortas y confituras

Pan con grasa, suns, tortas de frutas, masas de confitería, bombones, frutas azucaradas, dulces secos.

Frutas

Bananas, frutas fuera de estación, frutas maduradas fuera del árbol, frutas verdes, frutas en exceso, frutas sin masticar, frutas sin mondar.



LA MESA DEL NIÑO

No creáis que el niño, aun muy pequeño, sea por completo indiferente a la belleza, a la limpieza, a la alegría. Sus impresiones son, por cierto, confusas y aun cuando supiera hablar no sabría explicarlas. Tampoco sabría decir qué es lo que le agrada y qué es lo que le desagrada, pero eso no significa que para él no existan cosas que le son agradables y cosas que le son desagradables. Experimenta sus impresiones sin saber por qué, pero las experimenta.

Mantenedlo encerrado todo el día en una pieza



sola y sin atractivos para sus ojos y para sus oídos y se pondrá triste. Sacadlo a pasear por un parque lleno de sol, de verdes árboles, saturado de oxígeno, donde el gran silencio de la naturaleza es interrumpido por el alegre trinar de los pájaros, y os mostra-

rá, de inmediato, su incontenida alegría con movimientos desordenados de sus bracitos, con sus risas, con sus exclamaciones inarticuladas, pero bien significativas.

Delante de una cara adusta, el niño se queda callado y medroso.

Una cara jovial y simpática lo atrae, le da confianza.

Todos sus sentidos pueden llevarle sensaciones agradables o desagradables.

Ama **los colores** brillantes y sugestivos. Si lo ponéis por delante un puñado de fichas multicolores, se empeñará en coger las rojas.

No sabe, por cierto, distinguir un trozo de buena música tocada en el piano por un ejecutante experto, de los sonidos sin ritmo y sin ideas que él mismo es capaz de producir cuando la madre lo acerca al teclado, dando sobre él, con sus dos manitas, enérgicos puñetazos; pero, ¿acaso no se encuentra, a menudo, adultos que están en las mismas condiciones?

Sin embargo, el ruido del piano es agradable al niño y cuando está disgustado, tal vez porque los que lo rodean y lo cuidan no comprenden lo que desea y pide con sus grandes gestos impacientes, la mejor manera de hacerlo callar de inmediato y sonreir bajo sus lágrimas, es producir un tintineo alegre, percutiendo una copa de cristal.

Su gusto está también vivo y despierto desde que es muy pequeño, muy pequeño. Es por medio del gusto que recibe las primeras impresiones del mundo, después que ha nacido. Por eso ama con toda la ternura de que es capaz, la suave dulzura del alimento que, como de una fuente sagrada, surge, para él, del seno materno.

Los olores le atraen un poco menos y cuando acercáis a su naricita, para que huela, una gran rosa fres-

ca y perfumada, preferirá cogerla a plena mano, hundiendo sus deditos entre los pétalos, que percibir su suave fragancia.

Pero no penséis por ello, que los olores buenos y malos le son indiferentes en absoluto. Cuando la desgracia lo aleja del seno materno, al cual está acostumbrado, y debe alimentarse en el de una madre postiza, lo rechazará más de una vez, porque detesta el olor que se desprende de las personas poco escrupulosas en su higiene.

¡Y sus manos! ¡Cuántas sensaciones recibe por su intermedio.

¡Las manos son sus cinco sentidos reunidos! Nada conoce el niño del mundo. Todo necesita conocer. Si una cualquiera de vosotras, cierra los ojos y toca un objeto conocido, un libro, una copa, una flor, lo reconoce y los nombra sin vacilaciones. Pero ello es así, porque ya lo ha visto muchas veces, y después de verlo, lo ha tocado. Pero el niño pequeño no ha visto muchas cosas o las ha visto y no las ha tocado con sus manitas.

Para reconocer los objetos, es necesario haberlos tocado unas cuantas veces, después de haberlos visto. Si el niño no ha tenido jamás en sus manos una manzana, no podrá reconocerla la primera vez que la tenga. Vosotras sí, sabéis que una manzana es algo de color verde claro, matizado, por un lado, en rojo, por el sol y para saberlo, habéis visto muchas manzanas iguales, en los árboles, en las cajas de los vendedores, en las fruterías, en la mesa, en vuestro propio plato de postre. Sabéis también que es esférica, con dos hoyitos en los polos, semejantes a los de las mejillas del niño cuando ríe. Y lo sabéis porque muchas veces habéis pasado vuestros dedos por los contornos de su superficie; conocéis, además, gracias a que lo habéis percibido muchas veces, el olor inci-

tante que parece que os estuviera gritando: —¡Dame un mordisco! Conocéis, además, el delicioso sabor de su pulpa fresca, porque más de una vez, habéis escuchado la súplica que una manzana os ha hecho en su idioma de perfume y vuestros ocho incisivos han dejado en ella otros tantos caminitos paralelos.

Pero el niño, ¿cuándo ha visto, tocado, olido o comido una manzana? Nunca, no sabe nada de ella como no sabe nada de las demás cosas del mundo en el cual está un poco cohibido, como un huésped en una casa extraña. Por eso trata de saber y por eso no sólo mira, con sus ojos que dilata el asombro, sino que también toca todos los objetos, los lleva a su boca, trata de reconocerlos. ¿Lo habéis visto. más de una vez, cómo aprovecha el momento en que se despierta de una larga siesta, coge uno de sus pie-



citos que ha quedado desnudo por el escurrimiento casual de un escarpín y lo aproxima poco a poco hasta su boca para reconocerlo como una cosa rara? Dadle una pelota, un anillo de marfil, cualquier cosa, y hará lo mismo, invariablemente.

Porque recibe impresiones que, aun cuando no comprende, lo ponen mal humorado o contento; porque aprende algo en cada ruido, en cada color, en cada forma, en cada gusto, en cada olor; porque es

necesario que su sensibilidad se acostumbre a la belleza, a la alegría y a la limpieza; por todo esto, debemos cuidarle del pequeño mundo que rodea su vida, como cuidamos el jardín entre cuyas frondas crece una flor que nos es predilecta.

La mesa en que come el niño, debe ser alegre, limpia y adornada.

No nos fiemos demasiado de su aparente indiferencia; no, no es lo mismo para él que su comida de medio día y de la tarde, le sea servida sobre los tablones grasientos o sobre el hule resquebrajado que las recubre, en una habitación mal iluminada destinada, en el hogar, a otros usos. El niño necesita como el grande, de un mantel blanco y terso, de platos bonitamente adornados con figuras de peces, de frutas y de flores; de sus cristales refulgentes, de su pulcra servilleta, de su ramo de flores, y hasta de su pequeña caja de música, aun cuando ésta pueda ser alternada con la charla alegremente comunicativa de la madre.

La comida entra por los ojos dice un viejo proverbio y el que lo inventó pensó también en los niños.

LA PURA BOCA DEL NIÑO

¿Conocéis algo más puro que la boca de un niño pequeño?

La leche de la madre que lo alimenta y **el aire que a veces pasa por ella, cuando respira**, no contienen microbios o éstos son tan escasos y encuentran en ella un medio tan poco propicio a su vida, que no se multiplican con la rapidez prodigiosa que vosotras conocéis.

¡Qué diferencia con la boca de un adulto, por cuidada que esté y qué diferencia, aun mayor, cuando no está cuidada!

En el niño pequeño no existen intersticios dentarios, esto es, los mil recovecos que dejan los dientes entre sus coronas y raíces y los bordes de las encías. En el grande, estos mismos intersticios dentarios, retienen fácilmente partículas de los alimentos que se trituran y desgarran, depósitos que sólo pueden ser impedidos por una vigilancia continua. Esos residuos hacen las delicias de nuestros viejos conocidos, los insignes colaboradores de Puck, los microbios, que encuentran en las bocas mal cuidadas todo lo que necesitan sus prolíficas familias para crecer y prosperar: humedad, calor suave, obscuridad, alimentos. Los residuos — fibras de carne, partículas de pan, de azúcar, de dulces, etc., — se descomponen bajo la influencia de los microbios, entran en putrefacción, tanto más activa cuanto más tiempo permanecen en la cavidad. Además, con la boca comunican los órganos profundos, los pulmones y el estómago, a los cuales llega el aire y los alimentos. Cuando los microbios se han multiplicado en estos órganos, producien-

do sus enfermedades, invaden de nuevo la boca, haciéndolas contagiosas.

La boca de un adulto sano o enfermo tiene siempre infinitamente más microbios que la de un niño pequeño.

Pero la boca de un niño, por pura que sea, puede ser invadida por los microbios si, por imprudencia o por falta de cuidados, permitimos que lleguen hasta ella, de cualquier manera. Su contaminación como en el adulto, producirá la invasión de todo el organismo, produciendo las enfermedades.

¿Cómo llegan los microbios hasta la pura boca de un niño pequeño?

Sabéis que no necesitan caminar, desplazarse por sus propios medios, y que les es suficiente un simple contacto para pasar de uno a otro objeto.

Todo lo que el niño introduce a su boca o lleva simplemente a sus labios y que contenga microbios, deja microbios en la boca del niño.

Los diversos objetos y las propias manos son los **vehículos constantes de la infección.**

¿Qué es lo que no tocan las manos de un niño?

Cuando no ha salido aún de su cuna, o de los brazos de su madre, se mantienen más o menos libres de gérmenes, pues solamente se han deslizado por sus propias ropas, por el seno que acaricia mientras mama, o por la boca que las besa suave y amorosamente. Pero después, cuando empieza a abandonar la cuna y los brazos; cuando se arrastra sobre las alfombras; cuando se apoya en los muebles; cuando trata de reconocer, acariciando sus propios zapatitos, cuyas plantas han trotado por las veredas de las plazas y de las calles; cuando coge la pelota que ha rodado continuamente, encontrando las humedades más repugnantes, ¿cuántos microbios capaces de producir las más

terribles y variadas enfermedades pueden transportarse por ellas hasta su boca?

Otras veces, no es el niño mismo... ¿Quién puede ser, Dios santo? ¿Quién puede atentar contra su pureza? Aquella terrible pareja que vosotras ya conocéis: **La Ignorancia y la Buena Intención.**



Entre ambas han inventado un terrible aparatito, digno émulo del que sugiriera Puck a su inventor; en la forma de un biberón mata niños:

El Chupete

El chupete es una tetina de goma parecida a la que se adapta a un frasco para transformarlo en mal biberón. Esta tetina es también hueca, pero sin agujero en la punta, y cuando el niño la tiene en la boca y succiona, succiona en seco, sin sacar nada. Alrededor de su base hay una redondela de hueso o de celuloide que lo limita para que el niño no se lo trague a fuerza de tanto chuparlo. En fin, la tetina va sujeta a una base de la cual sale un largo cordón.

Lo podéis ver dibujado en esta página y no debéis olvidarlo jamás, mirándolo como a uno de los objetos más perjudiciales que se haya inventado contra la salud del niño.

Cuando éste recién nace, no sabe, por cierto, que hay chupetes en el mundo.

Un buen día, llora por cualquiera de las mil causas por las cuales puede llorar un niño, y entonces la Ignorancia acompañada por la Buena Intención y personificadas ambas, en la abuelita o en la madre — que no han aprendido como todas vosotras, cuando eran pequeñas, en la escuela, la manera de cuidar un niño — va al almacén de gomas o la primera farmacia, se compra un chupete y se lo pone al niño entre los labios. Este no reconoce el extraño objeto y lo arroja de su boca con un gesto; se lo vuelven a colocar, lo vuelve a arrojar y así hasta que lo mantiene y aprende a sucionarlo. Desde entonces el niño se hace esclavo de este vicio, al igual que un fumador de su cigarro, y un borracho de su botella. Todo su consuelo es el chupete. Si su molestia no es tan grave, con él se consuela; cuando







Un enviciado

tiene hambre, sed, calor, dolor, la madre interpreta mal su calma y se aprovecha de ella en beneficio de su tranquilidad, pero con enorme perjuicio del niño mismo. ¿Qué importa que tenga hambre, si el chupete lo hace callar? ¿Qué importa que por la noche sufra porque se ha mojado y porque al estar así mucho tiempo, su delicada piel está irritada entre las piernitas y la irritación le produlce dolor? ¿Qué importa si el chupete siempre lo hace callar?



El chupete favorece la respiración bucal

El niño se duerme con el chupete en la boca. De vez en cuando, medio dormido succiona. ¿Qué traga después de succionar? Aire que penetra por entre labios y la tetina y que poco a poco va dilatando su estomaguito, produciéndole frecuentes y dolorosos cólicos que debe calmar, ¿cómo? Succionando el chupete.

Así aprende a respirar por donde no debe, por la boca, en vez de respirar por la nariz que es por donde se respira normalmente.

¿Y de día? ¡Oh, de día!... El niño está sentado en su sillita de brazos o en su cochecito de paseo, o en los brazos de su madre o de su niñera. Tiene el chupete entre los labios, pero de vez en cuando, al iniciar un llanto o una sonrisa, lo deja caer. ¿Dónde

cae? En todas partes. A veces sólo entre las ropas en las cuales los aliados de Puck son poco numerosos; otras, cae al suelo y como la goma está humedecida por la saliva, recoge en su superficie todo lo peor que os podéis imaginar: los microbios de las enfermedades más terribles y repugnantes, que han sido traídos hasta el piso de las habitaciones por las plantas de los zapatos de todo el mundo, se adhieren al chupete. La madre o la niñera lo recogen de inmediato y de nuevo se lo ponen en la boca al niño, unas veces directamente, otras después de hacerlo pasar por la propia boca, "para humedecerlo". Algunas veces, en fin, la madre toma la precaución de lavarlo en agua



hirviendo. ¿Cuántas veces lo lava al día? ¿Cuántas veces cae el chupete al suelo?

El chupete deforma la boca del niño y la llena de microbios tan terribles que pueden producir su muerte. Los microbios tienen predilección por la pura boca del niño. Es para ellos como un campo virgen que deben conquistar. A la boca del niño llegan, como acabáis de verlo, adheridos a sus propias manos, a los objetos, al chupete. Llegan también... conducidos en dos formas bien opuestas, por cierto, pero igualmente ofensivas por

Las moscas y los besos

Un solo beso puede causar la muerte de un niño, contagiándole una enfermedad mortal, tal como la tuberculosis, por ejemplo.



¿Recordáis, aún, la escena de Hamlet y Polonio? Polonio quería averiguar si Hamlet sabía que su propio padre el rey, había sido muerto por su padrastro Claudio. ¿Sabéis cómo dió muerte Claudio al padre de Hamlet? Le sorprendió un día, dormido en el jardín y entonces vertió en su oído unas gotas de un terrible veneno. El padre de Hamlet murió después, sin que nadie sospechara la causa.

Pues bien, el beso fortuito dado sobre los labios de un niño, por una persona que padezca de tuberculosis o de cualquier otra enfermedad grave y contagiosa, puede contagiarle la enfermedad y producir su muerte, sin que después sea posible determinar la verdadera causa. Ahora bien, como no es fácil precisar si todos los que pueden besar a un niño son sanos, **ninguno que no tenga derecho debe hacerlo, y nadie, ni la madre misma, debe besarlo sobre la boca.**

¿Y las moscas? ¡Gusanos volantes! ¡Vehículo de todo lo que es sucio, repugnante y dañoso!

Ellas tienen, como los microbios, el poder del número. Durante toda la estación caliente, las moscas ponen sus huevos en los estercoleros. El invierno impide que se desarrollen, pero apenas llegan las primeras lluvias y los primeros calores de la nueva primavera, los millares de huevos incuban millares de gusanillos blancuzcos pequeños como puntos al principio, que se desarrollan rápidamente después, hasta

adquirir el tamaño de las moscas adultas. Las alas crecen rápidamente y en pocos días el insecto está completo. Cuando menos riguroso ha sido el invierno, cuanto más cálida y húmeda es la primavera, más moscas hay en el verano. ¿Cuántas? ¡Millares, millones, millares de millones!...

Forman nubes obscuras y movedizas que se agitan sobre todo lo que atrae su insaciable apetito. Podéis verlas en enjambre, revoloteando sobre los residuos y desperdicios, en los tarros de basuras, en los estercoleros, en los resumideros de las cloacas, en las escupideras en las cuales se recogen los esputos contagiosísimos de los enfermos de tuberculosis, en los bacines en los cuales se depositan las deposiciones también sumamente contagiosas de los enfermos de fiebre tifoidea; sobre los cadáveres abandonados de los animales, sobre todo lo que es repugnante y dañoso.

Pero no sólo allí: también sobre todo lo que no lo es, lo que nos pertenece y necesitamos, en nuestros alimentos, sobre todo.

La mosca al posarse en los lugares infectos y repugnantes, lo hace para comer. Su voracidad es insaciable. Todo lo investiga, todo lo recorre, levantada a veces por un corto vuelo, trasladada, otras, por una breve carrera de sus veloces patas. Con su trompa aspira los líquidos y partículas y con ellas los millares de microbios que contienen. Cuando vuela de un lugar infecto y se posa sobre uno de nuestros alimentos, sus patas, su trompa y su vientre llevan millares de microbios que depositan en él.

¿Dónde no se posan las moscas después de haberse saturado de inmundicia?

Vosotras todas las habéis visto invadir las habitaciones, las cocinas, las despensas, los comedores, los almacenes de comestibles, las confiterías y fiambrerías. Las habéis visto posarse y recorrer los utensilios y

las fuentes de alimentos, depositar en ellos sus excrementos que aparecen como puntitos negros. ¿Cuántos millares de microbios que han atravesado su intestino hay en cada uno de ellos?

Las moscas se posan en los alimentos destinados al niño. La leche es para ellas un alimento favorito. Lo buscan en los tarros que los ordeñadores van llenando en los corrales y en los tambos; en los que los repartidores de la ciudad distribuyen de casa en casa: en el frasco que contiene ya la ración del niño y en la tetina que introduce en su boquita. A veces, mientras duerme, sobre el chupete que se ha deslizado de sus labios y también sobre sus labios mismos que entreabre el sueño y la inocencia.

LAS MOSCAS

No tolere las moscas. No coma donde haya moscas. No compre alimentos en los almacenes en los cuales se las tolere.

No permita que las moscas se posen en sus alimentos y especialmente en la leche.

La mosca es el insecto más dañoso que existe. Puede contagiar

LA TUBERCULOSIS, LA DIFTERIA, LA TIFOIDEA

y en general

TODAS LAS ENFERMEDADES INFECTO CONTAGIOSAS.

La mosca es el más inmundo de todos los insectos.

Nace en la inmundicia, vive en la inmundicia y transporta la inmundicia.

Cuando se comen alimentos en los cuales las moscas se han posado, se comen las mismas inmundicias que han comido ellas.

La mosca es un gusano volante.

DEFIENDA AL NIÑO SOBRE TODO, DE LAS MOSCAS

Una sola mosca puede ocasionar la muerte de un niño

ORGANICE Y PRESIDA EN SU PUEBLO COMITÉS DESTINADOS A LA DEFENSA Y A LA LUCHA CONTRA LAS MOSCAS.

PROTEJA SU CASA Y SUS ALIMENTOS CONTRA LA INVASIÓN DE LAS MOSCAS.

Cuando Vd. se habitúe a no tolerar las moscas, una sola lo molestará y tratará de destruírla.

Coloque una pantalla mata moscas en las manos de cada uno de sus hijos — Ellos se divertirán en matarlas y prestarán un gran servicio a la familia.

SOL TIBIO Y AIRE FRESCO

Haced que el niño crezca al aire libre y al sol. que así como las jóvenes plantas tiñen a su influjo sus hojas de intenso verde y sus flores de púrpura, su piel se colorea de persistente sonrosado.

Sol tibio todo el tiempo que sea posible durante el **día.**

Aire puro y fresco durante el día y la noche, mientras esté despierto, mientras duerma, durante el invierno y durante el verano.

Un baño de sol no inunda sólo la piel, como un baño de agua. La irradiación del sol penetra profundamente a través de ella y va a estimular la actividad de los órganos internos. Nosotros no podemos apreciar directamente este hecho, pues nuestros ojos ven sólo sus rayos luminosos y los objetos por ellos iluminados. Pero el sol tiene otros rayos que no ven nuestros ojos y que penetran hasta el interior mismo del cuerpo, **sobre todo si no se interponen vestidos o cristales.**

El aire, en cambio, no penetra a través de la piel. pero invade la profundidad de los pulmones, como un torrente, cada vez que se respira. Inunda las profundidades de estos órganos, y en su interior se pone en contacto con la sangre a la cual entrega el oxígeno que entra en su composición.

El oxígeno del aire es indispensable a la vida; ni las plantas ni los animales podrían vivir sin él. El fuego no se enciende en su ausencia. Si colo-

cáis bajo un vaso de cristal, una bujía encendida, veréis cómo, casi de inmediato, la llama languidece, y se extingue. ¿Por qué? Porque se concluye el oxígeno que le permitía arder.

Colocad en lugar de la bujía una pequeña planta con su maceta. Aun cuando en mucho más tiempo que el empleado por la llama para extinguirse, en varios días, la planta se secará. ¿Por qué? Porque también consume el oxígeno y ha agotado el del vaso.

Todavía podriais realizar la experiencia con un animal pequeña que se asfixiaría dejándolo encerrado herméticamente. Pero no os aconsejo que lo hagáis.



pues sería una crueldad indigna de quienes aprenden el modo de cuidar seres indefensos y delicados, como es el niño mismo.

Pensad solamente en la sensación de alivio y de placer que experimentáis al respirar a pleno pulmón el aire fresco de fuera, después de haber permanecido algunas horas en el local de un cinematógrafo, de un teatro, de una iglesia mal ventilada.

Es como cuando se tiene apetito y se lo satisface con una buena comida. O como cuando se tiene sed y se la sacia con un vaso de agua fresca y pura.

El agua, el alimento y el oxígeno, son indispensables al organismo y el del niño necesita más que ningún otro, satisfacer su hambre de esos alimentos insubstituibles.

Dejad, pues, que el aire puro llegue hasta él, libremente y sin interponerle obstáculos de ningún género. Con él el apetito se multiplica, el peso aumenta, el color de la piel se hace sonrosado, las carnes firmes, la alegría y el bienestar continuos.

¡Qué contraste, entonces, con los niños paliduchos y enclenques a quienes se mantiene siempre encerrados en las piezas por temor de que se resfríen apenas las abandonen! Pero, si es que, precisamente, los niños que menos se resfrían son los que están siempre al aire, al sol y aun al fresco, protegidos sólo por un abrigo conveniente. ¿No habéis visto, muchas veces, en vuestras excursiones camperas, de vacaciones, a los niños pequeños de los campesinos, apenas protegidos por una entreabierta camisa, desafiar la intemperie del verano y del invierno, fuera de las rústicas viviendas a las que sólo penetran para dormir. ¿Se resfrían ellas acaso? Podríais contestar, si no os convenciera lo que os digo: — ¡Sí, pero ellos están acostumbrados!... Pues bien, aconsejad a las madres que habitúen a sus niños a la sana práctica de vivir al aire libre desde muy pequeños. En invierno con excepción de las muy tempranas y de las muy tardías, todas las horas deben ser aprovechadas para mantener al niño



al aire libre y al sol. El frío por sí solo, no debe impedirlo, ya que su cuerpecito puede resistirlo y acostumbrarse a él, protegido, si es excesivo, por un buen abrigo. El esplendoroso sol que en nuestros inviernos inunda el espacio; que se tiende como una tenue gasa de oro sobre el verde de las praderas, en el campo; que baña los parques, las plazas, las calles de las ciudades; que entra como un torrente por las ventanas abiertas. o incinde la obscuridad como una flecha de oro, al penetrar por las hendiduras, llega al cuerpo de los niños para vigorizarlos, como llega a las corolas de las flores para teñirlas en suaves colores y al fruto de los árboles para hacerlos entrar en sazón.

Cuando el niño es aún muy pequeñito, conducido en los brazos o en su cochecito, protegida su cabeza con una gorra liviana, puede realizar largos paseos en las mañanas de invierno y en las primeras horas de la tarde, aprovechando el intervalo de sus raciones.

Cuando ha cumplido sus tres años, la acción del sol puede ser aprovechada en forma más directa. como

Baños de Sol

recibidos sobre el cuerpo desnudo. Estos baños son sumamente útiles y fáciles de realizar y vosotras debéis ser las primeras en propagarlos, en la esfera de acción en que os tocase actuar en pro de los niños.

En ningún caso como en este, puede hacerse mejor la aplicación del viejo proverbio: "El sol alumbra para todos". En efecto, aun en los hogares más humildes os será posible encontrar un sitio apropiado, pero os recomiendo sobre todo las azoteas y terrazas de las casas en donde el sol llega libremente. Para proteger al niño contra el viento, elegiréis el resguardo de un parapeto o estableceréis una defensa apropiada. por medio de una alfombra tendida sobre

una cuerda, en forma de cortina. No debéis temer demasiado al frío, pues el sol, con su suave calor, abriga como el cobertor de lana más confortable. Proceded en forma gradual y progresiva: primero, acostumbrándole a permanecer al aire libre durante algunas horas; luego despojándolo de sus abrigos y dejándolo solo con una ropa ligera; desnudando sus brazos y sus piernas; retirando su calzado; permitiendo sólo una ligera ropa de hilo sobre la piel y, por último desnudándolo completamente. La exposición, al principio, debe ser breve, de algunos minutos; pero aumentando éstos diariamente, puede permanecer al sol completamente desnudo, entregado a sus juegos, durante una buena hora, obteniendo así enormes beneficios para su vigor y su salud.

Elegid las horas convenientes. **En invierno son preferibles las últimas de la mañana y en verano las primeras.**



Son incalculables los beneficios que estos baños de luz y de calor producen en el delicado organismo de los niños. Vosotras habéis observado muchas veces el efecto producido por un veraneo en el campo, en las montañas, en las costas del mar. La piel se obscurece en las regiones del cuerpo que han estado directamente expuestas al sol. El apetito se multiplica, el peso aumenta y las enfermedades no retornan, con seguridad, en el invierno siguiente. Pues, el mismo resultado se obtiene con los baños de sol metódicamente organizados por una madre inteligente y bondadosa, tal cual es, sin duda, la de los niños cuya fotografía ilustra esta página de vuestra cartilla.

Así como el sol debe bañar libremente la piel, el aire puro y fresco debe inundar la profundidad de los pulmones, donde se pone en contacto con la sangre a la cual abandona su oxígeno. Como la luz y el calor del sol, y aun tal vez en mayor grado, **el aire puro y fresco es indispensable durante todas las horas del día y de la noche.**

¿Dónde tomarlo? ¿Dónde es puro? ¿Por qué un aire es impuro? ¿De dónde provienen las impurezas del aire?

Permitidme que os lo explique y que comience por la última de estas preguntas, para que podáis deducir las respuestas de las primeras.

Las impurezas del aire de las habitaciones provienen de nuestra misma respiración. Cada vez que respiramos, introducimos a nuestro cuerpo, a través de nuestros pulmones, una gran cantidad de aire, pero inmediatamente arrojamos, con la espiración, una cantidad más o menos igual de aire usado, y por consecuencia, impropio para ser respirado de nuevo.

El aire que entra es además de puro, fresco; el que sale, además de impuro, caliente, puesto que tiene la temperatura de nuestro cuerpo.

Si respiramos en una habitación cerrada, esto es,

sin ventilación, poco a poco se irá consumiendo el aire puro, e irá aumentando el aire impuro, hasta que el aire sea completamente impuro, inadecuado para respirar; nuestro organismo sufrirá mucho, pues estará en las mismas condiciones que la llama encendida bajo una copa de cristal: tenderá a extinguirse.

El aire de una habitación se parece mucho al agua de una palangana; no será limpia y pura sino a una simple e indispensable condición: **que sea corriente,** esto es, que se renueve de continuo, mediante un surtidor siempre abierto y un desagüe siempre suficiente.

Para mantener puro y fresco el aire de una habitación, es necesario como en la palangana, tener **una entrada de aire y una salida de aire.** A esto se llama **ventilación.**

Vosotras mismas podréis contestar, pues, ya las otras preguntas propuestas. Una habitación siempre cerrada, en donde han respirado durante algunas horas, una o más personas, es un receptáculo de **aire viciado,** como una palangana en la cual se han lavado muchas manos, lo es de **agua sucia.** Hay que desplazar convenientemente el aire impuro de las habitaciones, ventilándolas, manteniendo una entrada y una salida, **una corriente de aire, sin que sea suficiente una entrada sola.**

Una puerta abierta no ventila una habitación, es necesario que haya dos, la una frente a la otra, para que se establezca una corriente.

¿Dónde el aire es puro? ¿Dónde respirarlo?

En las habitaciones bien ventiladas y fuera de ellas, en el espacio libre. Allí también respiramos, arrojando las impurezas, pero nunca podríamos hacerlo impuro, como no podríamos hacer impuras las aguas del inmenso Paraná por lavar en ellas nuestras manos.

El niño, más que nadie necesita respirar conti-

nuamente el aire puro y fresco durante el día y la noche. Durante el día no debéis permitir jamás que, estando sanito, permanezca encerrado en las habitaciones, y esto particularmente en verano.

En la época de los grandes calores es cuando el niño más necesita del aire fresco y puro, para evitar las graves enfermedades del vientre que, como sabéis, son, entonces, tan frecuentes.

Aun en la vivienda más modesta, siempre podréis encontrar un lugar un poco más fresco y más ventilado, y si no existe en la casa nada aceptable, recurrid **a la plaza o al parque más cercano**; allí, en pleno aire, bajo la sombra de los árboles, el niño, respirando libremente el aire puro, fresco y corriente, está menos expuesto a enfermarse, que respirando el aire sobrecalentado y viciado por la respiración de otras personas y por la suya propia.

Asegurad también, **durante la noche,** una buena provisión de aire. El aire puro que puede contener una habitación, no es suficiente para el consumo de las ocho o diez horas que permanece cerrada durante la noche, sobre todo, si en ella duermen unas cuantas personas. Al cabo de un par de horas, ya no queda aire puro y respirable, y es el niño quien más sufre las consecuencias inmediatas de esta situación.

Estableced pues la corriente de aire que atraviese la habitación, dejando una entrada y una salida de aire.

Es natural que la cuna del niño no debe estar en dicha corriente, pues podría sufrir un enfriamiento perjudicial, sino a un lado de ella.

La cuna del niño, como la cama de los padres que comparten con él la habitación, debe estar al margen de la corriente de aire, como una ciudad está al margen del río que la provee de agua pura y lleva las aguas servidas.

LA TUBERCULOSIS
ES LA PLAGA MÁS TERRIBLE QUE AZOTA A LA HUMANIDAD

Nada puede ser comparado a su poder de destrucción Se calcula que nuestro país pierde más de 15.000 personas al año, por tuberculosis.



EL NIÑO ES QUIEN MÁS EXPUESTO ESTÁ A CONTRAER EL MAL

El niño atacado de tuberculosis muere de tuberculosis, o vive conservando la enfermedad que se desarrollará cuando grande. La tuberculosis se inicia, pues, en la infancia.

LA TUBERCULOSIS ES UNA ENFERMEDAD CONTAGIOSA

producida por la penetración al organismo de un microbio

EL MICROBIO DE KOCH

llamado así porque fué el sabio alemán Koch quien lo descubrió.

EL CONTAGIO PROVIENE DE LAS PERSONAS Y DE LOS ANIMALES ENFERMOS

La enfermedad se asienta, casi siempre, en los pulmones, y la espectoración de los enfermos, arrojada por la tos, está cargada de millares y millares de microbios.

El polvo de las habitaciones, de las aceras y calzadas en donde han caído y se han secado esos esputos, contiene microbios. La boca de los enfermos, sus manos y todo lo que tocan sus manos, los contienen también.

LA LECHE DE LAS VACAS TUBERCULOSAS CONTIENE MILLARES DE MICROBIOS.

LOS MICROBIOS DE KOCH ATACAN TODOS LOS ORGANISMOS

pero los que son **vigorosos**, saben defenderse, vencen el ataque y no se enferman. Los organismos **debilitados**, son incapaces de defenderse y se enferman.

LA TUBERCULOSIS PUEDE SER EVITADA DE DOS MANERAS:

PRIMERO

IMPIDIENDO EL CONTAGIO

Evite al niño todo contacto, toda relación con tuberculosos. Una persona que tose en forma crónica, es sospechosa de tuberculosis. La tos catarrosa de algunos viejos es frecuentemente producida por la tuberculosis.

No permita que nadie que no tenga derecho, bese al niño en ningún sitio de su cuerpo.

Nadie, ni la misma madre tiene derecho de besar a un niño en la boca.

Combata, en el niño, el hábito de llevar las manos y los objetos a la boca.

Los objetos y juguetes que ruedan por el suelo, son particularmente peligrosos en este sentido; tales, los zapatos, la pelota.

Hierva la leche para matar los microbios de Koch que pueda contener.

SEGUNDO

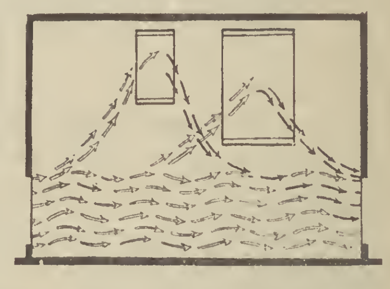
AUMENTANDO LA RESISTENCIA

Alimente bien al niño y hágale respirar día y noche aire puro y fresco. Inúndelo de sol.

El río de aire

que pasa por la habitación arrastra el aire contaminado y trae aire puro para los que duermen en su ribera.

Examinad, para comprender mejor, el dibujo de esta página. Muestra la disposición habitual de los dormitorios en nuestras casas. El río de aire fresco y puro que viene desde el patio, penetra en la habitación y corre por uno de sus lados. Las flechas blancas representan el aire puro, destinado al niño y a los padres que con él duermen. Las negras, el aire viciado, que también arrastra la corriente.



CUANDO COGEIS UN PAJARILLO

Cuando erais todavía más pequeñas de lo que sois ahora, tuvísteis, algún día la suerte de coger un pajarito. La suerte para vosotras, la desgracia terrible para el pajarito. Cayó, tal vez, del nido, que hasta entonces lo había protegido, oculto entre el ramaje espeso de un gran árbol del vecino parque. Le cogisteis suave y amorosamente, llenas de lástima y de ternura.



Le hicisteis, en el hueco de vuestras propias manos, un nido caliente y blando, tratando de alimentarlo entreabriéndole el piquito, lo más delicadamente que os fué posible, para depositar en él una tierna miga de pan ablandada en leche. Todos vuestros cuidados, toda vuestra ternura y compasión os sirvieron — ¿lo recordáis? — para bien poco. El pajarito que vino a vuestras manos sano y vivaracho, se marchitó, poco a poco, como una delicada flor de carne y plumas y si no os apresurasteis a devolverlo al árbol, desde el cual lo reclamaba el incesante piar de la pareja de padres, una buena mañana lo encontrasteis, sin duda, muerto en el nido artificial de género y algodón, que le habíais preparado.

El niño pequeño es tan delicado de manejar como un pajarito.

Durante mucho tiempo los médicos más sabios no podían explicarse bien por qué los niñitos que habían perdido sus madres y que eran recogidos en los asilos,

en donde los cuidaban en común, con la mayor prolijidad y la mayor inteligencia posible, no prosperaban tan bien como los niños criados en sus propias casas, aun cuando para ello no se empleara tanta inteligencia y tanta prolijidad. Aquellos siempre estaban tristes y paliduchos y crecían más lentamente. ¿Por qué? **Porque estaban día y noche en la cuna,** acostados. inmóviles, sin que hubiera nadie que los levantara, los cargara, los paseara, les sonriera, los acariciara, les hablara, los mimara, los quisiera. Faltaba, en una palabra, **el corazón de la madre.** Estaban en su cuna como los pajaritos que alguna vez cayeron en vuestras manos. El corazón de la madre es para el niño como el nido para los pajaritos.

Los actuales asilos son verdaderos hogares para el niño abandonado, en donde hay tanta ciencia como amor y delicadeza para cuidarlos.

El niño no debe permanecer todas las horas del día, acostado en su cunita, inmovilizado entre sus pañales.

Desde muy pequeño necesita una cierta variación en sus posiciones. Al principio, no puede realizarlas por él mismo, pues sus fuerzas son insignificantes, pero **la madre debe hacerle cambiar de posición** durante las horas de reposo, acostándolo algunos momentos boca arriba y otros, a uno y otro lado. Así se evita también, que la cabecita se deforme por la presión constante contra la almohada.

Habéis observado alguna vez, con qué evidente placer estira y agita sus piernitas y brazos cuando la madre lo desnuda, después de colocarlo sobre el borde de su propia cama, para cambiarlo. Si ha cumplido ya algunos meses, acompaña esos movimientos con pequeños gritos de alegría. Las madres suelen suponer entonces, erróneamente, que el niño presiente y espera el baño que desea con fruición. Pero en rea-

lidad, lo que produce su alegría es la libertad de mover sus miembros entumecidos, inmovilizados por los pañales demasiado estrechos. Para levantarlo en brazos y mantenerlo durante algún tiempo, tened sobre todo en cuenta su edad. Antes de los tres meses, "la primera estación del año", como lo dijimos en una de nuestras anteriores conversaciones, es incapaz de mantener su cabecita erguida sobre los hombros. Mantenedio, pues, sólo acostado, haciendo **con uno de vuestros brazos una cómoda cama y con el otro una suave almohada sobre la cual reposará su cabecita endeble.**



Más tarde, el mismo niño tiende a enderesarse, a incorporarse. Si os toca entonces cargarlo, siquiera sea por breves momentos, **hacedle con vuestro antebrazo derecho un asiento cómodo y con vuestra mano izquierda un respaldo seguro, constituyendo, no ya una cama, sino una confortable silla.**



Si acaso alguna de vosotras es zurda, pensará que es preferible hacer el asiento con el brazo izquierdo, para ella más resistente, que con el derecho, como lo haría la generalidad. Si así fuera, que no lo haga, pues el niño, a la larga, **se transformaría en un zurdo, como ella misma.**

Una persona es zurda porque quien la cargó en sus brazos o la condujo de una mano cuando era niño, fué también zurda. Una niñera o una madre zurda hacen generalmente un niño zurdo.

¿Por qué?

Encontraréis la respuesta examinando las dos figuras de la página. En una, la niñera carga al niño sobre su brazo derecho, que siendo ella, manidextra, es el más resistente; el bracito izquierdo del niño queda inmovilizado sobre su hombro, mientras que con el derecho toma todo lo que se le ofrece acostumbrándose en esa forma, desde el principio de su vida a usarlo con predominancia. Cuando la niñera es zurda, pasa precisamente todo lo contrario. Uno y otro caso se repiten si en lugar de cargar al niño, se le conduce de la mano, pues la niñera zurda toma siempre al niño





por la mano derecha inmovizándola y dejando libre su izquierda que funciona y viceversa.

Hacia el fin del sexto mes "en la segunda estación del año" el niño puede sentarse solo; antes de ponerse de pie adoptando la posición definitiva y noble que le corresponde como señor del mundo, antes, en fin, de caminar con dos pies... caminará con... cuatro.

Le habéis visto muchas veces **gatear**. ¡Qué gracioso y qué natural es en él! El hombre gatea cuando es pequeño, como camina cuando es grande, sin que lo primero sea menos natural que lo segundo. Así lo ha dispuesto, en efecto, la naturaleza y lo han comprendido los hombres de todos los tiempos, menos los de la época actual.

¿Conocéis la fábula de Edipo? Había un monstruo horrible que devoraba a todos los hombres que no podían resolver el enigma que proponía. El rey prometió la mano de su hija al que venciera, y entonces Edipo, resolvió tentar la hazaña y fué hacia el monstruo. Este le propuso, entonces, el siguiente enigma: "Hay en la tierra un ser vivo que tiene cuatro pies por la mañana, dos al medio día y tres por la tarde; él es el único que puede cambiar de forma, y cuando tiene mayor número de piernas, anda más despacio". Edipo contestó que era el hombre, que en la mañana de la vida, cuando es niño. **gatea,** al medio día cuando es hombre camina, y a la tarde, en la ancianidad, se ayuda con un bastón. El monstruo, vencido en esta forma por la inteligencia de Edipo. se precipitó por la falda de una montaña.

Cuando los hombres creían en monstruos se permitía al niño el gateo, considerándolo como una función normal. ¿Por qué no dejar que nuestros niños gateen?

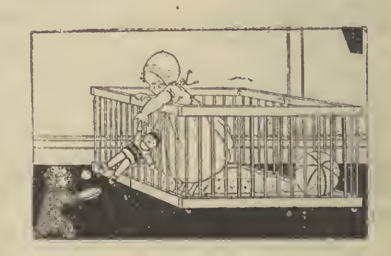
¿Cómo dejar que el niño arrastre sus manitas por el mismo piso de la casa en que nuestros zapatos de-

positan todos los microbios que a ellos se han adherido por las calzadas, por las veredas, por las plazas? Los microbios que producen las enfermedades más terribles — **la tuberculosis,** entre otras — están sin duda, en el polvo que nuestras plantas han traído a las alfombras en que se arrastran los niños a gatear. Y vosotras conocéis la tendencia y la necesidad que tienen de llevar todas las cosas, sus mismas manos, a la boca.

¿Debemos, pues, renunciar a que el niño gatee? ¿Debemos alejarnos en esto de la naturaleza? ¡No! Nuestra inteligencia debe salvar el obstáculo. ¿Cómo? Preparándole espacio especial en donde pueda hacerlo libremente, sin temor a los microbios.

Los ingleses que tanto cuidan de la higiene de sus niños han inventado para ellos los "Kickings Pens". Colocan en el suelo una alfombra mullida que nadie debe pisar; la rodean de un cerco especial hecho de madera y género y en él abandonan al niño con sus juguetes. En esa forma no corre ningún peligro y la madre puede, aun, ocuparse de sus otros quehaceres domésticos, sin preocuparse mucho de él.

El niño gatea libremente, hace sus primeras tentativas para ponerse de pie y aprende a bastarse a sí solo, ensayando sus fuerzas y realizando, mientras tanto, una gimnasia favorable.



Así, **tampoco necesita andador.**

Por mi parte, no os aconsejo los andadores, aun cuando estén bien construídos. El se acostumbra en tal forma que, después no se decide a caminar cuando le faltan, y debe hacer

una especie de segundo aprendizaje, más difícil que el primero, pues tiene miedo de soltarse sin ayuda.



Además, el andador nunca es bastante seguro, pues sus rueditas se detienen, a menudo, en los marcos de las puertas y como el niño hace esfuerzos con sus piernitas para hacerlo marchar, se vuelcan produciendo su caída. **La comprensión** que el aro de sostén ejerce sobre el pecho, completa el número de sus inconvenientes.

Preferid en todo caso el soporte mantenido por la niñera, que veis en la ilustración. El niño no debe hacer peso alguno sobre él, pues, solo está destinado a guiarle, impidiendo que caiga cuando sus piernitas flaqueen por cualquier circunstancia.



Solo más adelante, cuando su marcha sea segura, podréis conducirlo de la mano. Antes, no: los bracitos de los niños son sumamente delicados y un tirón brusco, dado por una mano firme para sostenerlo en una caída o levantarlo de la cuna en la cual está acostado o para hacerle subir un escalón, puede ser suficiente para producirle una quebradura de sus débiles huesitos, o un desgarramiento de los nervios.

He allí una niñera que levanta al bebé de un bra-

zo. Esta otra, lo toma delicadamente por debajo de ambos para la misma operación de ascender el peldaño. ¿Verdad que la segunda es más precavida e inteligente?



¿Comprendéis ahora, después de todas estas reflexiones y consejos, con qué suavidad, con qué exquisita delicadeza es necesario tratar un niño pequeño en su manejo diario?

Su sensibilidad es extrema para todo lo que lo rodea.

El niño que nace y se cría en el medio de un hogar formado por personas delicadas y suaves, va constituyendo, poco a poco, su almita naciente, con las mismas modalidades de la de los que le rodean. Se habitúa a la calma y a la tranquilidad. Sus llantos son escasos, su sueño apacible.



En cambio, su sensibilidad se trastorna cuando está sometido a continuas excitaciones surgidas a menudo, del mismo cariño que se le profesa. Si la madre lo cubre a cada momento de besos apasionados, lo

habla, lo hace reir y saltar; si permite que los amigos y parientes, que llegan a horas sucesivas, hagan otro tanto, se lo mantendrá en una continua excitación que no puede ser sino nociva a su delicada sensibilidad. La repetición de tales estímulos perturba, a menudo, su sueño, altera sus digestiones y crea un temperamento nervioso y excitable que es la iniciación del que lo caracterizará por toda su vida.

El alma de los niños debe ser tratada con más delicadeza y cuidado, aun, que su propio cuerpo.

EL BAÑO

Todas las mañanas, a eso de las 11 horas, cuando la madre se ha desentendido algo de los quehaceres más apremiantes de la casa, y un momento antes de ofrecer al niño su pequeño almuerzo, dedica un buen cuarto de hora a lavarlo, "a empaquetarlo", a perfumarlo.

Aconsejadle que lo habitúe al baño diario, desde muy pequeño, **desde que ha pasado sus ocho o diez primeros días de vida.**

El baño es indispensable al niño como al adulto. En verano, el contacto del agua fresca sobre la piel, la libra del exceso de calor y de todo lo que ella misma ha producido o se le ha depositado desde afuera— el polvo, el sudor, la pequeña cantidad de grasa que también segrega, etc. — y de esta manera sus poros quedan libres, entreabiertos y listos para funcionar nuevamente. En invierno el agua ligeramente tibia, produce el mismo resultado de limpieza, combate el frío y estimula las activas funciones de la piel. El hábito del baño se establece, precisamente, en nosotros, como imprescindible, por **la sensación de la necesidad satisfecha,** que produce. Así se llaman las sensaciones agradables que se experimenta cuando el cuerpo llena sus necesidades: cuando se tiene hambre y se come, cuando se tiene sed y se bebe, cuando se tiene sueño y se duerme, etc. El baño es tan necesario, que también cuando se lo toma, da el mismo placer, la misma satisfacción.

En el niño, el hábito se establece rápidamente y

él sabe manifestar el placer que le produce el agua tibia o fresca. ¿Le habéis visto más de una vez agitar sus piernitas y sus brazos con movimientos desordenados y lanzar gritos de alegría apenas la madre empieza a librarlo de sus ropas? Su jolgorio es delicioso si ya no es muy pequeño y la temperatura del agua ha sido bien calculada para su necesidad y su agrado. Tanto le gusta su baño, que más de una vez, no termina éste sin una "pataleta" de disgusto y de protesta por su parte.

La temperatura del agua debe ser cuidadosamente reglada; el cuerpo del niño tiene para ella una sensibilidad admirable, se enfría y se calienta con la mayor facilidad. En ello se parece a todos los objetos pequeños como él, tal un alfiler. Habéis alguna vez hecho la experiencia de calentarlo a la llama de una bujía. Casi de inmediato se pone tan caliente, que ya no podríais tomarlo entre los dedos sin quemaros dolorosamente; pero, en seguida también, antes tal vez, de lo que esperábais, se enfría y ya no hace daño. En cambio, si realizárais la experiencia con un grueso clavo, las cosas pasarían precisamente al revés: tarda bastante en calentarse, pero cuando se ha calentado, pasa mucho tiempo antes de enfriarse.

El niño, como todos los objetos pequeños, se enfría y se calienta con facilidad. El calor del verano le es, por ello, sumamente molesto y aun dañoso. Contribuye a enfermarlo gravemente provocando los trastornos llamados, en común, **gastro enteritis estivales o del verano**. El baño fresco y repetido, si acaso, dos y tres veces al día, es un recurso importante que unido al de la ventilación suficiente de la habitación en que duerme, a la permanencia en aire libre y puro durante muchas horas del día, a las ropas livianas, a la disminución de la cantidad y del número de las raciones y al aumento del agua bebida, puede evitar la producción del mal.

El baño tibio es en cambio, el único que el niño puede tolerar en invierno.

Como en el caso del alfiler calentado, el niño se enfría con gran facilidad y este enfriamiento es tanto más rápido y dañoso cuanto más pequeño es, cuanto menos edad tiene. Un baño demasiado frío puede ocasionar hasta su muerte, provocando una grave enfermedad del pulmón: una bronquitis o una pulmonía.

En invierno, sobre todo, debéis, pues, multiplicar las precauciones. Aconsejad a la madre, desde luego, que elija una habitación **donde no haya corrientes de aire colado.** El aire colado por las rendijas de las puertas, enfría mucho la piel, sobre todo cuando está mojada, y vosotras recordáis, sin duda, la sensación desagradable que se experimenta cuando el viento seca sobre nuestro cuerpo una ropa humedecida.

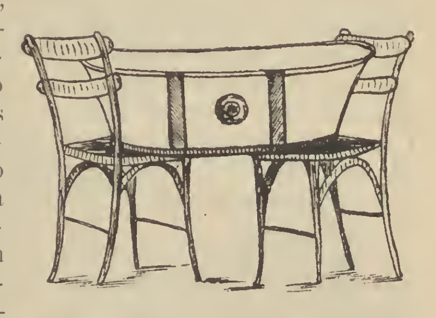
Naturalmente será preferible un buen cuarto de baño, pero si el del que disponéis es estrecho, frío o mal protegido, lo mejor será disponer todo lo necesario en el dormitorio mismo.

Tener a mano todo lo necesario antes de desnudar al niño, es la regla fundamental. Si no lo hiciérais perderíais tiempo, sufriríais doble incomodidad y expondríais al niño a un enfriamiento peligroso. Disponedlo todo ordenadamente:

La bañadera.
El agua.
El termómetro.
El jabón.
Las toallas.
El polvo de talco.
El agua de Colonia.
La ropa.
El peine.

La paciencia y la delicadeza más extremada.

Cualquier bañadera es buena si es limpia y de suficiente capacidad, pero como en todo, hay unas mejores que otras. Rechazad, desde luego, los fuentones demasiado estrechos o, demasiado playos, en los cuales el niño queda sumergido como en un pozo inaccesible a toda maniobra, o condenado a tomar solo un baño de asiento. Desde luego, estas vasijas son destinadas generalmente a otros usos domésticos y sus paredes, nunca limpias, están recubiertas entonces de una capa grasienta.



Casi por el mismo precio de un fuentón, el comercio vende pequeñas bañaderas de hierro galvanizado, de forma cómoda, que podéis colocar sobre el asiento de dos sillas, evitándoos así la la incomodidad de estar demasiado agachadas y de mojar vuestra falda con el agua del piso, al arrodillaros. Tales inconvenientes se evitan, naturalmente, con las cómodas bañaderas de hierro enlozado, dispuestas sobre un soporte de madera y provistas de un desagüe.



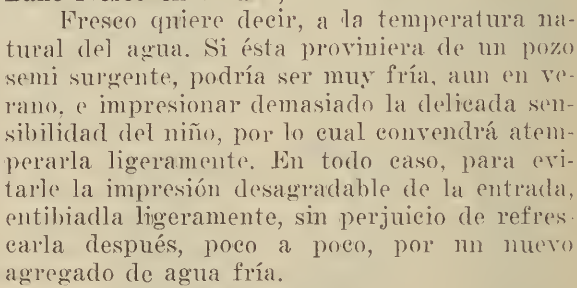
En todo caso, podríais preferir a todas las bañaderas de metal, la de lona plegadiza e impermeable que véis también en la ilustración adjunta. Ninguna tan cómoda y sobre todo tan barata. ¿Es también elegante?

Se parece en todo caso al catrecito plegable y alto sobre el cual se desviste y viste al niño, respectivamente. Si la falta de recursos os obliga a fabricarla por vosotras mismas, no os hará falta, como podéis verlo en la ilustración, sino un buen metro cuadrado, de lona común de catre, cuatro listones de madera y un pequeño trozo de alambre, para eje.



Si el niño es aún muy pequeñito, si está en los primeros días de su vida, es preferible **que el agua sea hervida.** En caso contrario, os bastará proveeros del agua común de bebida y, en todo caso, impedir que la trague durante el baño

Reglad desde luego la temperatura del agua.



Baño fresco en verano, baño tibio en invierno.

Fresco quiere decir, a la temperatura natural del agua. Si ésta proviniera de un pozo semi surgente, podría ser muy fría, aun en verano, e impresionar demasiado la delicada sensibilidad del niño, por lo cual convendrá atemperarla ligeramente. En todo caso, para evitarle la impresión desagradable de la entrada, entibiadla ligeramente, sin perjuicio de refrescarla después, poco a poco, por un nuevo agregado de agua fría.

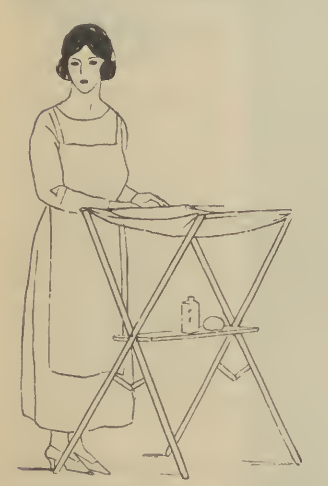
El baño tibio es indispensable en invierno. Tibio y agradable es un baño a 36°. Servíos para constatarlo de **un termómetro de baño** cuya columna es fácil de percibir, como podéis comprobarlo en el dibujo adjunto, tomado del natural.

¿Cuánto tiempo debe durar un baño? ¿Necesitáis,

acaso, reglas invariables? No. Observad por vosotras mismas. Depende del calor o del frío que haga, del placer que experimenta el niño y que tan bien pone de manifiesto. Cuanto más pequeño y débil es, más corto debe ser el baño. Nunca más de 10 minutos de duración.



Todo está, pues, listo. La bañadera bien limpia, con agua tibia o fresca según el caso; si acaso un reloj al alcance de una ojeada furtiva; una mullida toalla turca con la cual, si hace frío, habéis envuelto un porrón de agua caliente momentos antes de usarla, para hacerla más absorbente y confortable; sobre una mesa a vuestro alcance, un trozo de jabón blanco, y poco perfumado, el tarro de talco, el frasco de agua Colonia, el peine.



Colocad al niño para desnudarlo sobre el cómodo catrecito propuesto o simplemente a los pies y al borde de la cama y descubridlo rápidamente.

Aprovechad este momento para pesarlo, como os he recomendado en otra de

nuestras conversaciones. Os expliqué entonces que era el momento propicio, ya que, sumergido inmediatamente después en el agua, no hay enfriamiento perjudicial.

Para transportarlo de la cama a la balanza, de la balanza al baño y del baño a la cama, así como para mantenerlo en el agua, si es todavía muy pequeño, necesitaréis de cierta habilidad. No basta, en efecto, cogerlo como a un fardito inanimado, abarcando con vuestras manos reunidas su cintura o su pechito. Así no sólo correríais el riesgo de dejarlo caer, sino de comprimirlo demasiado, al tratar de evitarlo. Os aconsejo, pues, la pequeña maniobra cuya explicación os resultará más comprensible si al leerla examináis, al mismo tiempo, los dibujos de la página.



La mano izquierda sostiene con su palma la cabecita y el cuello, llegando con sus dedos entreabiertos hasta la espalda. La derecha toma las dos piernitas un poco por debajo de las rodillas, dejando el dedo índice entre ellas. En realidad es la mano izquierda la que sostiene al niño, y la derecha lo fija. Cuando se sumerge en el agua, la mano izquierda continúa manteniendo la cabeza mientras la derecha queda en libertad y puede ser empleada para jabonarlo, friccionarlo ligeramente, etc.

Devolvedlo a la toalla tibia, en las mismas condiciones. Friccionadlo hasta enjugarlo completamente.



Empolvadlo luego, con talco, insistiendo, un poco, en los numerosos pliegues que separan los rollos de sus bracitos y piernas. En fin, vestidlo rápidamente, con el arte, la prolijidad y la higiene que aprenderéis en nuestra próxima conversación.



Locionad su cabecita con unas gotas de agua de Colonia y disponeos a darle su frasco de alimento, pues ha llegado la hora, y el baño ha despertado en el pequeño personaje, objeto de vuestra minuciosidad y de vuestra ternura, un excelente apetito.

EL PALUDISMO O CHUCHO

El porvenir de nuestra raza, en lo que concierne a su salud y vigor, está seriamente amenazado en las provincias del Norte, y en menor proporción en algunas de las del Centro y Litoral de nuestro país, por el desarrollo de esta plaga que ataca sus poblaciones, sin distinción de sexo, edad o condición.

El chucho mata por sí mismo, o debilitando el organismo y favoreciendo el desarrollo de otras enfermedades; la tuberculosis, la gastro enteritis.

Si no es la muerte, la degeneración del individuo y de la especie, es la consecuencia de la enfermedad.

EL NIÑO PAGA EL TRIBUTO MÁS TERRIBLE.

COMO SE PRODUCE

El chucho es producido por la penetración y multiplicación en el organismo de un parásito especial, el **PLASMODIUM MALARIÆ,** que se alimenta de los glóbulos rojos de la sangre, destruyéndolos.

Este parásito proviene de la sangre de otro enfermo, de la cual lo toma, al picarlo, un mosquito o zancudo de clase especial, que lo transporta y lo inocula al picar a un sano.

ESTA ES LA ÚNICA FORMA DE CONTAGIO.

Para que el contagio se produzca, se necesita pues, el enfermo del chucho y el mosquito del chucho.

No todos los mosquitos que pican al hombre pueden trasmitir la enfermedad. Esta particularidad es exclusiva de **LA HEMBRA DEL MOSQUITO LLAMADO ANOFELINO,** el cual puede ser distinguido del mosquito común llamado **CULEX** por caracteres que les son propios y fáciles de apreciar en la figura de esta página.



Culex

Se posa horizontalmente a la pared.

Aguijón fino.

Cuerpo que forma ángulo o joroba con la cabeza y el aguijón.



Anofelino

Se posa perpendicularmente a la pared.

Aguijón grueso.

Cuerpo, cabeza y aguijón, en línea recta.

Los anofelinos no pican ordinariamente durante el día. Su actividad se inicia después de la puesta del sol y termina en las primeras horas de la mañana.

La hembra del anofelino pone sus huevos durante las estaciones templadas, **EN LAS AGUAS ESTANCADAS.** Las ninfas y las larvas se desarrollan, favorecidas, sobre todo, por la quietud y el calor, en quince o veinte días, estando así en condiciones de volar y de picar.

Durante todo el tiempo de su desarrollo viven en el interior del agua, pero, **SALEN A SU SUPERFICIE PARA RESPIRAR CADA CIERTO TIEMPO, NO MAYOR DE CINCO MINUTOS, CONDICION SIN LA CUAL MUEREN.**

COMO SE EVITA

DESTRUYENDO LOS ANOFELINOS

Es más fácil hacerlo cuando están al estado larvario.

Hacer correr y desecar las aguas estancadas en donde se desarrollan.

Impedir que respiren, recubriendo la superficie de los charcos con substancias impermeables, tales como el kerosene.

Colocar redes de alambre en los pozos, aljibes, tinajas y demás depósitos de agua potable.

PRECAVIÉNDOSE CONTRA SUS PICADURAS

Emplear red de alambre en las puertas y ventanas de las habitaciones; mosquiteros en las camas; defensa de las partes descubiertas cuando se permanece de noche al aire libre.

Destruir los mosquitos dentro de las habitaciones mediante la combustión de polvo de Bufach o de azufre.

AISLANDO LOS ENFERMOS

La presencia de enfermos en la familia o en la región, debe hacer multiplicar las precauciones.

El enfermo mismo está obligado, por su moral y por su conciencia, a no ser la causa de difusión de la enfermedad. Para ello deberá curarse y evitar que los mosquitos lo piquen y transporten, así, su propio mal a las personas sanas que viven en su proximidad.

COMO SE CURA

Haciendo uso de un medicamento maravilloso: **LA QUININA.**

El médico solo está en condiciones de resolver los múltiples problemas del tratamiento y a él deberá recurrirse siempre que sea posible. Cuando no lo es, los siguientes principios deberán ser tenidos en cuenta:

Curar el mal de raíz y no sus manifestaciones más molestas.

Usar dosis suficiente de remedio.

Prolongar el tratamiento por todo el tiempo necesario.

LOS VESTIDOS

¿Qué diferencia hay entre lo lujoso y lo confortable? Estableccdlo, desde luego, afirmando que no es posible tener lujo sin confort, pero que se puede tener confort sin lujo. El lujo es, pues, lo que sobra y puede ser suprimido en nuestro medio de vida sin perturbar para nada nuestra comodidad. El confort — palabra incorporada ya a nuestro idioma y proveniente del francés — por lo contrario, es la comodidad medida por las exigencias de nuestro refinamiento, y solo limitada por lo que es superfluo o innecesario.

Un mullido, cómodo y elegante sillón puede ser lujoso si, además de tener esas cualidades, está construído con maderas grabadas en finísimas tallas hechas a mano e incrustadas con nacar o bronce y si su género es una tapicería de Persia o un gobelino maravilloso de Francia. Pero no dejará de ser confortable por el hecho de poseer únicamente sus primeras cualidades, aun cuando su madera sea lisa y en su tapizado se hubiera empleado, solo, una vistosa faja o un suave terciopelo.



Vosotras habéis visto, por otra parte, más de una vez, sacrificar el confort a una errónea idea de lujo. Tal silla es sumamente delicada y bonita, pero cuando os sentáis en ella, debéis mantener activamente vuestro equilibrio y aun vigilar atentamente su frágil resistencia, pues a cada pequeño movimiento oís crujir, signifi-

cativamente, las articulaciones de su armazón incrustado de preciosidades.

Habéis también, por otra parte, apreciado el buen criterio práctico de muchas personas que no tienen lujo alguno, pero que se rodean de un buen entendido confort. El confort implica buen gusto y sentido práctico. El lujo implica sobre todo dinero.

El niño aun pequeñito es capaz de apreciar el confort pero ni aun ya crecido se apercibe del lujo. Y esto, porque el confort no necesita un aprendizaje para incorporarse a nuestros hábitos y el lujo, sí lo necesita. Es agradable satisfacer nuestra comodidad con un buen confort, como es agradable satisfacer nuestra sed con un vaso de agua fresca, o nuestro apetito con una sabrosa comida. Se satisfacen las exigencias del lujo, como con un buen cigarro se satisface el deseo de fumar... después de haber aprendido...

Cubrid de cintas y encajes el vestido de un niño y le seguirá incomodando si es demasiado estrecho y si sus ropas interiores no son suficientemente suaves. Suprimid los adornos, haced su vestido confortable, y no solamente estará contento y de buen humor, sino que también, el funcionamiento de todas las partes de su cuerpo podrá realizarse en mejores condiciones.

Si es posible y aun conveniente suprimir el lujo en todo lo que constituye el medio en el cual vive el niño, es imprescindible rodearlo de un confort bien entendido. El "kicking pen" en que gatea y juega, la mesa en que come cuando ya es más crecido, la cama en que duerme, el cochecito en que duerme y pasea, el baño, la ventilación, la luz: todo debe tener confort, enemigo directo del lujo y amigo íntimo de la higiene.

Pero es en su ropa, sobre todo, en donde es necesario tener más en cuenta esta norma impuesta por el confort y la higiene. La ropa no es un simple medio de exhibir el lujo y el dinero que usan y tienen los padres

del niño. La ropa debe ser para éste, algo así como el plumón para el pollito, esto es, un abrigo confortable y blando, que no oprima su cuerpo, que le dé calor sin sofocarlo, que lo defienda del contacto directo del aire y del polvo, que permita mantener su piel limpia y seca.

Todas estas cualidades de blandura, ligereza, permeabilidad, etc., son condiciones de confort e higiene y no de lujo. Pueden ser, pues, realizadas por una madre pobre como por una madre rica, si para ello tiene recursos de habilidad e ingenio. Saber elegir los materiales de la ropa y saber aplicarlos, es algo que no exige dinero.

La ropa no debe comprimir el cuerpo del niño, ni cuando es ya más crecido. ¿Queréis una regla que os sirva siempre para juzgar de esta indicación? Pues hela aquí:

Vuestra mano, introducida por un intersticio cualquiera de la ropa, entre ésta y el cuerpo, debe poder recorrerlo en toda su extensión sin encontrar ligaduras que lo opriman.

No penséis por ello que en tales condiciones la ropa no se sostendrá. Es un error. No penséis tampoco que el cuerpito del niño, al no ser sostenido por ella, como es endeble y delicado, podrá sufrir y deformarse, sobre todo en la cintura. Es otro error.



«La faja torturadora»

Ambos errores son cometidos actualmente por la gran mayoría de las madres argentinas. Ellas creen que para que la ropa no caiga, y para sostener la cintura endeble del niño,

es necesario colocar una larga faja alrededor de ésta. Tal faja que, aplicada une las faldas de las camisitas con el borde de los pañales, es hecha generalmente con una tela inextensible, dura y áspera para que mantenga su forma, la cual tiene el ancho de una página de esta cartilla y más de un metro de largo. Termina en punta por dos cordoncitos también inextensibles. La madre, después de cruzar adelante las faldas de las camisas y batitas, y de envolver las caderas y las piernitas con dos o tres pañales de abrigo, que aprietan lo más posible, arrolla la faja en cuestión alrededor de la cintura, haciéndole dar cuatro o cinco vueltas y termina por reforzarla, anudando los cordoncitos de su extremidad. El niño queda, entonces más envuelto y apretado que un cigarrillo. ¿Recordáis lo que yo os decía de los atormentadores, de los niños robados, y de los cacharros de porcelana retorcidos en los cuales los encerraban para deformarlos?



El niño comprimido en esa forma, es condenado a

la inmovilidad más completa. Son vanas todas las tentativas de arrollar y estirar sus piernitas entumecidas por la inmovilidad. Su vientre y su pechito no pueden expandirse libremente en cada movimiento de respiración. para hacer entrar el aire hasta la profundidad más recóndita de sus pulmones. Como durante la noche, la única modificación que la madre realiza es apretar también los brazos, "para evitar — según asegura erróneamente a sus amigas — que se rasguñe la carita y se despierte asustado", resulta que el pechito se desarrolla mal y que queda siempre estrecho. Imaginad el tormento de esta faja torturante que le impide moverse y respirar! Imaginadlo, pensando lo que sufriríais vosotras mismas, ya que por ser más grandes, vuestro sufrimiento no sería mayor.

No es cierto tampoco que la cintura del niño pequeño necesite ser reforzada. Los niños de los salvajes del Chaco, no usan fajas y tienen, cuando hombres, una cintura fuerte y esbelta. Para sostener las ropas y evitar que entre frío, bastará con sujetar, por medio de uno o dos alfileres de gancho, los pañales a las batitas, permitiendo que vuestra mano pase del pecho al vientre sin encontrar opresión de ninguna especie.

Combatid, pues, esta faja, como el chupete y el biberón infanticida: es innecesaria y nociva.

Además de suelta, la ropa del niño debe ser suave, pues su piel es tan delicada y su sensibilidad tan extrema, que no tolera las asperezas. Un género un poco duro es suficiente para desagradarle y molestarle, por lo menos, si como en nosotros mismos, no debemos esperar que la piel se lastime con el género de nuestra

ropa interior, para decir que estamos vestidos sin ningún confort. El niño siente la incomodidad de un género inapropiado, y aun cuando no sepa expresarlo con palabras, contribuye sin duda a producir su mal humor

Las telas deben ser elegidas con cuidado. El contacto de las franelas, finas u ordinarias que sean, es sin duda desagradable, a juzgar por nuestras propias sensaciones y esta mala cualidad se aumenta cuando han sido lavadas varias veces, pues al secarse se endurecen y se vuelven ásperas. Los tejidos de lana tampoco deben ser usados en contacto directo con la piel, pues son poco absorbentes y son molestos.

Lo mejor es recurrir a la **batista muy delgada** que se suaviza aun más por el uso, para los pañales que envuelven las piernitas, y al **tejido de lana y seda** para las camisetitas. Este último no está ciertamente al alcance de todos los bolsillos, pero es, en cambio, muy durable y en el caso de su empleo podría invertirse el viejo proverbio, sin que perdiera en su exactitud, en la siguiente forma: "Lo caro sale barato".

En todo caso, una buena madre de familia, práctica e inteligente, puede compensar el gasto hecho en unas cuantas camisetitas de lana y seda, comprando para afuera, para emplear como abrigos, materiales más baratos. En tal forma, se sacrifica un poco de lujo a un poco de confort. Como pañales de abrigo, basta una franela de poco precio, que resulta más práctica y más confortable y caliente para el niño, que una de mayor precio, más fina. ¿Sabéis por qué? Porque con el mismo dinero que podéis comprar un metro de franela fina, podéis comprar dos de franela de clase inferior. Ahora bien, un pañal de franela es tanto más abrigado en igualdad de condiciones, cuanto más vueltas se da con él alrededor del cuerpo, ya que, entre vuelta y vuelta, queda una delgada capa de aire que impide el enfriamiento.

Para completar el abrigo de las batitas, podéis usar con muchas ventajas los pequeños sweters, tejidos por vuestras propias manos en forma de poder dotarlos de las más elegantes formas y de los más variados colores.

Con todos estos materiales podéis ya disponer el vestido de un niño pequeño, adaptándolo a la edad, a la estación, a la temperatura y hasta a vuestro gusto personal y a vuestros medios. No olvidéis solo que debe poseer como cualidades fundamentales **la soltura, la blandura, la suavidad, la limpieza, el confort,** las condiciones generales en fin, que os permitan exhibirlo como la realización completa del principio que ha debido guiaros para confeccionarlo:

La ropa debe ser para el bebé lo que el plumón para el pollito.

CUNAS Y COCHECITOS

Cuando el niño pequeñito no come, duerme; cuanto más pequeño es, más duerme; cuanto más duerme después de comer, más crece.

Comprenderéis que el sueño le permite crecer, cuando penséis que los alimentos que ingiere proveen al crecimiento y a las actividades de su cuerpo. Como mientras duerme la mayor parte de ellas cesan — no camina, no se mueve, no ríe, no mira, no come — el alimento que ha tomado durante el día, lo aprovecha en crecer y en engordar.

Dejadle, pues, dormir todo el tiempo que desee.

¿Cuánto? Si está sanito, él lo sabrá mejor que vosotras y se dormirá cuando necesite. Siendo muy pequeño duerme casi todo el día, no despertándose, ni aun cuando el "reloj de la madre" avisa que la hora de su banquete ha llegado, y ella debe entonces despertarlo llamándolo, besándolo, haciéndole con los dedos un cosquilleo ligero en la esquina de la boquita que él frunce entonces deliciosamente, provocando la risa y el encanto de los que lo adoran. A veces esto no es suficiente y para despertarlo recurre a otro medio más seguro: lo desnuda un poco, aflojando los pañales. ¡Es de verlo entonces desperezar sus brazos y sus piernas, encoger sus espaldas, alargar sus deditos como manojos de finos pistilos. Si es varón, el padre pronosticará, riendo, que está destinado a ser un boxeador de fama; si es mujer, la madre pronosticará el porvenir de una agilísima bailarina!



A medida que crece, las horas de sueño, disminuyen. A los 6 meses duerme sin embargo todavía 15 horas sobre las 24 del día.

El hambre interrumpe cada cierto tiempo este todavía largo y benéfico reposo de los niños que han pasado ya sus primeros meses. Si mediante una educación inteligente se ha establecido un horario regular en la alimentación, es él mismo quien reclama, despertándose, su lactada a horas regulares. Durante la noche el largo intervalo de 7 ó 9 horas que hemos señalado puede ser mantenido sin violencia alguna para el niño, que así pone en práctica, desde entonces, lo que ha de constituir la norma de toda su vida.

La noche se ha hecho para dormir y no para comer.

Si el niño no duerme, algo le pasa, algo que lo incomoda y le quita el sueño. ¿Qué será? Recordad que en una de nuestras primeras conversaciones hemos contado fácilmente hasta diez causas distintas por las cuales el niño podía llorar. Pues muchas más son las que pueden incomodarlo y no dejarlo dormir: el hambre, la sed, el frío, el calor, la opresión de las ropas, su humedad, algún dolor.

Cuando la molestia es muy grande, el niño no duerme y llora. Otras veces puede permanecer despierto sin llorar. No tiene sueño y se pasa en su cuna con los ojos abiertos, jugando con un fleco de la colcha o ensayando imitar con la boca, una vez, tras otra vez, ¡el bufido de un caballito diminuto!

¿Qué puede producir su insomnio a este delicioso personaje que no piensa, seguramente, ni en importantes negocios, ni debe resolver graves problemas de filosofía? Recordad, el efecto que el café tiene sobre el sueño. Una tacita de café basta, a menudo, para desvelar toda una noche.

Una acción semejante a la que produce el café en

los grandes, produce en los niños alimentados al pecho de la madre o de la nodriza, las pequeñas cantidades de alcohol que éstas hayan podido tomar en sus comidas o fuera de ellas.

El alcohol que la madre toma pasa fácilmente a su leche y produce insomnio en el niño. No es necesario que la madre sea una bebedora y que haya abusado de los licores. A veces basta para producir este efecto **las dosis de cerveza o de extracto de malta que toma tratando de aumentar su leche.** Cuando las cantidades son excesivas, puede producir no solamente la falta de sueño en el niño, sino también **agitación de día y de noche y hasta convulsiones.**



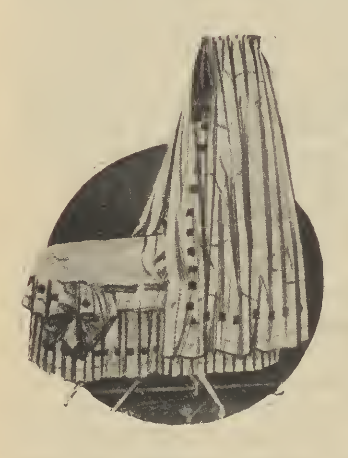
El café de los niños pequeños.

No lo olvidéis jamás: si os encontráis con un niño que duerme poco de noche o si está continuamente agitado, nervioso, llorón, colérico, informáos, por si acaso, **qué toma la madre en sus comidas y fuera de ellas.** Unas copas de cerveza bebidas en el almuerzo o en la comida pueden ya impedir que el niño duerma por la noche.

Si el niño se pasa durmiendo la más grande parte de su tiempo, deducid la importancia higiénica que tiene el arreglo de la cuna, en la cual pasa la noche y del cochecito en el cual también duerme buenas horas, defendido apenas por el abierto corredor de la casa o por el frondoso ramaje de los árboles, en los parques y en las plazas públicas.

¡La cuna del bebé!

¡Cuántos amorosos desvelos en la madre para hacerla blanda, tibia, confortable, elegante! La cuna es el primer lujo del niño. La prodigalidad materna la ha provisto de blandos colchones, de blancas sábanas, de mullidas almohadas de pluma, de barandas tapizadas con rasos y encajes, de tupidas cortinas graciosamente replegadas con vistosos lazos de cintas. Algunas, están dispuestas en forma de que el niño pueda ser mecido y otras tienen una cortina accesoria que la madre tiende, cubriéndola por completo, tan pronto como su ídolo se ha quedado dormido, para que no lo molesten ni la luz, ni las moscas y mosquitos.



Las madres pobres no pueden comprar cunas lujosas con barandas de bronce tapizadas de encajes. Entonces usan las modestas cunas hechas de mimbre tejido y cubren la cara del niño dormido con un pañuelo o con un diario.



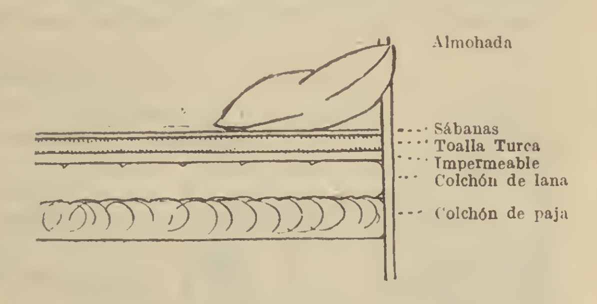
¿Cuál elegiríais vosotras para un hermanito?

Por cierto, la

primera. Es la más elegante y también la más confortable.

Pues yo, no: no elegiría ni la una ni la otra. Preferiría arreglar una especial que podría ser lujosa o modesta, pero que sería, sobre todo, higiénica para el niño. ¿Qué le importa a la flor que el búcaro en el cual se marchita sea de fino cristal o de grosero barro cocido? El lujo de la cuna aprovechará a la madre que de ella se envanezca; la higiene de una cuna aprovecha sobre todo al niño, cuya salud defiende.

Importa poco, pues, que sea de bronce o de madera rústica. Cualquiera de ellas puede servir admira-



blemente a las necesidades del niño y satisfacer, aún, las exigencias de una elegancia suficiente.

Colocad en cualquiera de ellas primeramente un colchón de paja y luego otro de bien cardada lana. Sobre el colchón último un buen impermeable blando y seguro, luego una toalla turca de baño y luego, recién, las sábanas.

La almohada de plumas es sumamente dañosa, pues aun en invierno calienta demasiado la cabecita del niño produciéndole fácilmente un sueño intranquilizado por pesadillas. La crin es más fresca y por ello más conveniente.

Las cobijas deben proteger al niño, nunca sofocarlo.

La madre tiene, a menudo, más en cuenta un poco de frío que un exceso de calor y por la noche, antes de acostarse ella misma, multiplica las frazadas y cobertores de la cuna. Si el niño es pequeñito o si sus brazos y sus piernas han sido reducidos a la impotencia por una envoltura estrecha, no puede hacer otra cosa, para evidenciar su incomodidad, que llorar cuando se despierta bañado en sudor. Pero si tiene ya algunos meses, hace lo posible por librarse de la incomodidad y entonces con unas cuantas enérgicas "pataditas" tira a un lado las cobijas y se queda desnudo. Es entonces cuando corre el peligro de resfriarse gravemente. La madre debe saber interpretar este resultado y aprender que, **cuando el niño se destapa en la cama, es porque está demasiado abrigado.**



Lo más importante de una cuna, desde el punto de vista higiénico, es **el cortinado.**

Es indispensable que, de cualquier clase que sea no obstaculice la circulación de aire. Su único objeto aceptable es el de proteger al niño dormido, contra los insectos, moscas y mosquitos, que puedan molestarlo, y en este caso, bastará la acción de una simple tela de mosquitero, la cual estará lejos de producir todas las molestias de los pesados cortinados de adorno, que sirven solo para

envanecer el amor propio o el amor al lujo de los padres poco inteligentes.

El tul del mosquitero disminuye por cierto la circulación de aire en el interior de la cuna pero en grado menor. Pero el inconveniente puede ser salvado, arrastrándola hasta el "río de aire" en lugar de dejarla solo a su margen, como se hace cuando hay frío o cuando el mosquitero no es necesario. La corriente de aire, por intensa que sea, se atenúa en tal forma al pasar por el tul, que si hiciérais la experiencia de colocar sobre la cama una bujía encendida, veríais cómo su llama oscila apenas ligeramente, aun cuando la corriente de aire tenga suficiente intensidad para apagarla si la sopla directamente.

Las cunas profundas con paredes sin enrejado. obran como si el niño estuviera en un pozo; difícilmente puede llegar hasta sus pulmones una corriente de aire fresco y puro, y más aun si, como lo hacen ciertas madres poco precavidas, se recubre la cara del niño con un trozo de género o con el papel de un diario. En estas condiciones, cuando después de una siesta, se destapa al niño, se lo encuentra cubierto de sudor, con la cabecita ardiendo, las manos frías. la respiración agitada y ansiosa.

Preferid, pues, en todo caso, hacerle dormir al aire libre, durante el día, al menos. La luz no incomoda al niño que se acostumbra a dormir en ella. Evitad solo que reciba, directamente sobre los párpados, los rayos del sol.

Los corredores abiertos, el ramaje de los árboles pueden proteger, entonces, suficientemente al niño que se duerme en su cochecito, especie de cuna ambulante.

También éste debe ser fresco y ventilado.

A este respecto, debe tenerse muy en cuenta la acción de las capotitas, hechas generalmente en hule que se calienta intensamente bajo los rayos del sol, transformando su interior en un verdadero horno, situación que se agrava si está provista, como en el modelo de la página, de una cortina corrediza que la cierra herméticamente. Si el niño duerme bajo un corredor o bajo un árbol, no la necesita; si está al sol, en lugar de evitar su calor, lo aumenta en forma inconveniente.



Niñas

Puesto que habéis leído con atención toda esta cartilla que ha sido escrita por vosotras, y para vosotras; puesto que recordáis con precisión cada uno de los preceptos que os permitirán ser las delicadas cultivadoras de "LA FLOR HUMANA" — flor de carne e inocencia, que es el niño; — puesto que vuestra inteligencia y vuestro corazón se han nutrido, en sus páginas, de amor y de sabiduría, podéis consideraros, desde ya, como las madrecitas de todos los actuales niños argentinos, y como las generaciones de niños pequeños son la nación de mañana, podéis asegurar también que

El destino de la Patria está en vuestras manos



NOTA SOBRE EL METODO

Destinada a las maestras

El objeto de este libro, es el de exponer los conceptos fundamentales de la Puericultura, en la forma más amena posible, y tratando de despertar en el alma de las niñas a quienes está destinado, reacciones afectivas que sirvan de base al aprendizaje inmediato y a su aplicación ulterior.

La maestra deberá empeñarse en concretar tales conceptos para presentarlos a la atención y a la memoria de sus educandas, atribuyendo a cada uno de ellos el valor que tengan como preceptos higiénicos.

A objeto de facilitar esta tarea, el texto ha sido compuesto en dos caracteres, correspondiendo lo que va impreso **en negrita** *a las nociones fundamentales, establecidas como punto de partida o como conclusiones de los comentarios impresos en* caracteres comunes.

Esos mismos enunciados deberán ser utilizados por la maestra como tema de conversaciones o de composiciones escritas, realizadas, estas últimas, por las niñas, en sus casas, como deberes comunes. Van agregados a continuación algunos temas que también pueden ser utilizados en la misma forma.

TEMAS DE CONVERSACIÓN

que pueden ser desarrollados por la maestra en clases especiales o servir como temas de composiciones escritas.

I

La vacuna.

II

El termómetro.

III

La mortalidad infantil en la ciudad. Estadística y comentarios.

IV

Las características de un niño sano.

V

Los dientes; cronología.

VI

Una sola mosca puede llevar en sus patas la muerte para el niño.

VII

El farmacéutico no es el médico. Sabe preparar los remedios pero no aplicarlos.

VIII

Conducir a un niño al cinematógrafo o al teatro,

es de mal gusto en la madre y altamente perjudicial para el niño.

IX

Hamacar al niño para que duerma, es crearse una obligación penosa sin ninguna ventaja para él.

X

La ropa debe proteger al niño, no sofocarlo.

XI

La noche es para dormir, no para comer.

XII

Consultar al médico cuando el niño se sienta mal y no esperar a que esté gravemente enfermo para hacerlo.

XIII

Si un niño se resfría por sacarlo de una habitación tibia al aire libre, la culpa no es del aire libre sino de la habitación tibia.

XIV

Nunca debe cubrirse la cara de un niño que duerme.

XV

No limpiar la boca de los niños pequeñitos.

XVI

No pasear en los brazos al niño durante la noche.

Si llora investigar la causa, suprimirla y volverlo a acostar.

XVII

La leche de la madre pertenece al niño, y nadie, ni aun la misma madre, tiene derecho de darle otro destino.

XVIII

La salud es la belleza del niño y el pecho de la madre, que es la base de la salud, es por consecuencia una fuente de belleza.

XIX

Cuanto más tiempo se ha mamado siendo niño, más fuerte se será siendo hombre.

XX

Buenas raciones de buen alimento, intervalos suficientes y regulares; nada entre las raciones: he allí, en resumen, la ciencia de la alimentación del niño.

XXI

Toda la felicidad de un niño pequeñito consiste en alimentarse bien y en estar confortablemente instalado.

XXII

Mal alimento, frío y humedad en los pañales, son las causas más frecuentes de llanto y de molestia.

XXIII

La regularidad en los hábitos actuales del niño inician la formación del carácter del hombre futuro.

XXIV

El niño, es el padre del hombre.

XXV

El grado de civilización de un pueblo, puede ser apreciado por la forma en que se cuida y se protege a sus niños.





